جـــامعــــــة دمشـــــق

كـليـــة التـــربيـــــة

قســـم علم النفس

الشعور بالسعادة و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي

إعداد الطالبة

سعاد ياسين الرباعي

إشراف الدكتورة

فتون محمود خرنوب

مدرسة في قسم علم النفس-جامعة دمشق

2013-2014

نوقشت رسالة الطالبة سعاد الرباعي

بعنوان :

الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية

لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

وأجيزت يوم الثلاثاء الواقع في ٢/١٢/٢٠١٤ من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم :

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. أمل الأحمد	عضواً	
د. فتون خرنوب	عضواً مشرفاً	
د. سليمان كاسوحة	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير في علم النفس التربوي ـ قسم علم النفس .

إهـــــــداء

إلى مَنْ عَلَّمني معنى أَنْ تَكَونَ حي الضمير....في زمنٍ ماتتْ فيه الضمائرُ....

والدي.

إلى مَنْ علَمَتني الطيبةَ ..... في زمنِ الأنانيةِ ......

والدتي.

إلى مَنْ علموني الحبَ دون مقابلٍ ......

إخوتي.. **ميساء .. ريما.. لينا..علاء.**

إلى مَنْ أدخلَ السعادةَ لحياتنا....مَلاكَيْ الصَغْيرين...

جوليا...فارس.

إلى **سوريتي**... حبيبتي .. تلك التي مازالت تبتسمُ رغم الجراح....

و إلى **شهدائها الأبرار.**

إلى ....المُستضعفين في الإنسانيةِ جَمعاء.

إلى ......منبعِ سعادتي الأبديةِ.

أهديكم جميعاً هذا البحث.

شكر و تقدير

أتوجهُ بدايةً بخالصِ التقديرِ و الامتنانِ و العرفانِ لمشرفتي الفاضلة الدكتورة ***فتون خرنوب*** للجهدِ الكبيرِ و الوقتِ الطويلِ اللذين بَذلتهُما في سبيلِ خروجِ بحثي هذا إلى النورِ، بالإضافةِ إلى حِرْصَها الشديدِ على تمتعِ كافةِ جوانبِ البحثِ بدرجةٍ عاليةٍ من الدقةِ العلميةِ؛ حيثُ أنّها كانت تواكبُ تقدمَ البحثِ لحظةً بلحظة.

و لا أتوقفُ فقط عند شكرِها من الناحيةِ العلميةِ و لكن أتوجهُ إليها بأسمى آياتِ الشكرِ من الناحيةِ الإنسانيةِ؛ حيثُ أنّها كانت تُحفزّني و تشدُ من أزري عندَ مواجهتي للعراقيلِ أثناءَ تنفيذِ البحث.

و أتوجهُ بالشكرِ و التقدير أيضاً لأساتذتي الأفاضل أعضاء لجنة الحكم **أ.د أمل الأحمد و د. سليمان كاسوحة** على تكرمهم بقبول تقييم البحث، و قراءتهم المتأنيةِ له و تقديمِ الملاحظاتِ المتنوعةِ التي أغنتْ البحثَ، و رفعت من مستوى جودّتِه العلمية.

و كذلك أشكرُ السادة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيمِ أدواتِ البحثِ، و أشكرُ الأساتذة و الباحثين العرب الذين لم يبخلوا بتقديمِ المعلوماتِ و أخصُّ بالشكرِ الأستاذُ الفاضل أحمد عبد الخالق، و الأستاذةُ آمال أبو جودة.

و أشكرُ طلابَ كليتي التربية و الهندسة المدنية التي كانت مساعدتهم من خلال الإجابةِ على أدواتِ البحثِ، و لا تسعني السطورَ أن أذكرَ جميعَ الأسماءِ لكنِّي أتوجهُ بالشكرِ الكبيرِ لكل من قدمَ يَد المساعدةِ مهما كانَتْ بسيطةً.

و في النهايةِ أحمدُ الله و أشكره على الصبرِ و الإرادةِ و العزيمةِ التي أمدّني بها طوال السنواتِ الثلاثِ الماضية لإنهاء بحثي هذا، و أَسأَلهُ من فضلهِ العظيمِ أن يكونَ هذا العمل في ميزانِ حسناتي.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الفصل الأول: التعريف بموضوع البحث	
أولاً-مقدمة البحث	**2**
ثانياً-مشكلة البحث	**3**
ثالثاً-أهمية البحث	**6**
رابعاً-أهداف البحث	**7**
خامساً-أسئلة البحث	**7**
سادساً-فرضيات البحث	**7**
سابعاً-حدود البحث	**8**
ثامناً-مصطلحات البحث النظرية و الإجرائية	**9**
الفصل الثاني: الإطار النظري	
أولاً- الشعور بالسعادة	
1-مقدمة	**15**
2-التطور التاريخي لدراسة السعادة	**15**
3-مفهوم السعادة	**17**
4-السعادة من الناحية الفيزيولوجية	**21**
5-مكونات السعادة	**26**
6-قوانين السعادة	**32**
7-أشكال السعادة	**34**
8-قياس السعادة	**37**
9-النظريات المفسرة للسعادة	**38**
نظريات المتعة	**38**
نظريات الرغبة	**39**
نظريات القمة-القاع و القاع-القمة	**40**
نظرية السعادة الحقيقية	**41**
نظرية الحالة-الانفعالية	**43**
نظرية المعيار الوجداني الديناميكي	**44**

نظرية المقارنة الاجتماعية	**44**
10-مصادر السعادة	**46**
11-سمات الأشخاص السعداء	**54**
12- استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة	**57**
ثانياً- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	
1-مقدمة	**63**
2-لمحة تاريخية عن تطور نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**63**
3-نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا و ماكري	**67**
بنية نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**67**
مسلمات نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**70**
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**72**
العصابية	**74**
الانبساط	**77**
الانفتاح على الخبرة	**81**
الطيبة	**84**
يقظة الضمير	**87**
4-أهمية نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**91**
5-الانتقادات الموجهة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**94**
ثالثاً-العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**96**
الفصل الثالث: الدراسات السابقة	
الدراسات التي تناولت السعادة و علاقتها بالشخصية	**103**
تعقيب عام على الدراسات السابقة	**118**
الفصل الرابع: منهج البحث و أدواته و إجراءاته	
أولاً-منهج البحث	**122**
ثانياً-المجتمع الأصلي و عينة البحث	**122**
ثالثاً- أدوات البحث	**126**
استبيان أوكسفورد للسعادة	**126**
قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	**131**
رابعاً- إجراءات البحث	**140**

خامساً–الأساليب الإحصائية المستخدمة	**141**
الفصل الخامس: عرض نتائج البحث و تفسيرها و مناقشتها	
أولاً–فرضيات البحث	**143**
ثانياً– مقترحات البحث	**185**
ملخص البحث باللغة العربية	**186**
المراجع	**190**
الملاحق	**206**
ملخص البحث باللغة الانكليزية	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	مستويات السعادة وفق نيتل	35
2	الأوجه الستة لعامل العصابية و مستوياته	76
3	الأوجه الستة لعامل الانبساط و مستوياته	80
4	الأوجه الستة لعامل الانفتاح على الخبرة و مستوياته	83
5	الأوجه الستة لعامل الطيبة و مستوياته	86
6	الأوجه الستة لعامل يقظة الضمير و مستوياته	89
7	المجتمع الأصلي للبحث	123
8	وصف عينة البحث	125
9	توزع العبارات الإيجابية و السلبية في استبيان أوكسفورد للسعادة	126
10	معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة	129
11	معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة(بعد التعديل)	130
12	الفروق بين المجموعة العليا و الدنيا في استبيان أوكسفورد للسعادة	131
13	توزع عبارات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	132
14	توزع العبارات الإيجابية و السلبية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	132
15	معاملات ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	133
16	البنود التي تم تعديلها في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	134
17	معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و درجة البعد التابعة له في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	135
18	معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	136
19	معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و درجة البعد التابعة له في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(بعد التعديل)	137
20	معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	138

21	الفروق بين المجموعة العليا و الدنيا في كل بعد من أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	139
22	معاملات الثبات لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	139
23	توزع العبارات على أبعاد الشخصية الخمسة	140
24	توزع العبارات الإيجابية و السلبية في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	140
25	نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	145
26	نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير الجنس	151
27	نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير التخصص	156
28	نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير السنة الدراسية	160
29	دلالة فروق المتوسطات في استبيان أوكسفورد للسعادة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)	164
30	دلالة فروق المتوسطات في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)	168
31	مستويات الشعور بالسعادة وفقاً للمتوسط الحسابي الرتبي	177
32	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و مستوى الشعور بالسعادة لإجابات أفراد عينة البحث	177
33	ملخص عملية الانحدار	179
34	نتائج تحليل تباين الانحدار	180
35	نتيجة تحليل الانحدار	181

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الفروق في النشاط الدماغي بين الشخص السعيد و الحزين	23
2	بنية النظام الطرفي	25
3	النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعادة	27
4	مكونات الشخصية وفق كوستا و ماكري	68
5	العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	73
6	العلاقة بين سمات الشخصية و الشعور بالسعادة	98
7	نسبة العينة المسحوية من كليتي التربية و الهندسة المدنية	124
8	توزع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث	125

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء السادة المحكمين	207
2	الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث في كليات جامعة دمشق	208
3	الصورة الأصلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة	209
4	استبيان أوكسفورد للسعادة في صورته الأولية	210
5	استبيان أوكسفورد للسعادة في صورته النهائية	213
6	الصورة الأصلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	216
7	قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورتها الأولية	219
8	قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورتها النهائية	222

الفصل الأول
التعريف بموضوع البحث

أولاً - مقدمة البحث

ثانياً - مشكلة البحث

ثالثاً - أهمية البحث

رابعاً - أهداف البحث

خامساً - أسئلة البحث

سادساً - فرضيات البحث

سابعاً - حدود البحث

ثامناً - مصطلحات البحث النظرية و الإجرائية

أولاً-مقدمة البحث :

يعدّ الارتقاء بالإنسان الهدف الرئيسي لعلم النفس قديماً وحالياً، لكنّ آلية المعالجة المُتبعة في ذلك قد اختلفت؛ حيث تمّ التركيّز لسنوات طويلة على الأمراض و الاضطرابات النفسيّة كالاكتئاب والقلق و السلوك اللاسوي و غيرها من النواحي السلبيّة في حياة الإنسان، و إهمال الكثير من النواحي الإيجابيّة التي يمتلكها الإنسان كالسعادة و التفاؤل و الصلابة النفسيّة و الرضا عن الحياة و الإحساس بمعنى الحياة و غير ذلك من القوى و الفضائل الإنسانية. و يبدو ذلك الإهمال واضحاً في النقص الحاد في أعداد البحوث حول الجوانب الإيجابيّة؛ حيث يشير كل من مايرز و دينير (Myers & Diener,1995) إلى أنّ نسبة الدراسات النفسيّة المتصلة بالحالات السلبيّة مقارنة بالحالات الإيجابيّة قد بلغ1:17. (Myers & Diener,1995,27)

ولم يقتصر ذلك فقط على الدراسات و الأبحاث إنّما امتدّ ليشمل الخطط العلاجية التي انصب الاهتمام فيها على تعديل أنماط السلوك السلبية و علاجها دون العمل على معرفة و تنمية جوانب القوة التي يمتلكها الأفراد مما ينعكس إيجاباً على الفرد و المجتمع.

و لكن في ثمانينيات القرن العشرين حصل تحوّل في مسار علم النفس، فقد تضاعفت أعداد الأبحاث المنشورة عن السعادة و الأمل و الرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات(من 200بحث سنوياً إلى 800 بحث) (Momeni, Kalali, Anvari &Raofi,2011,43)

حيث تنبّه علماء النفس إلى ضرورة الاهتمام بموضوعات نفسية تسعى لفهم المشاعر و الجوانب الإيجابيّة من السلوك الإنساني، وتعمل على بناء القوة و الفضيلة بهدف السعي إلى تطور وتقدم المجتمعات و عدم الاقتصار فقط على تنمية الأفراد. و نتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابيPositive Psychology في التسعينيات على يد عالم النفس الأمريكي سيلجمانSeligman، و يهدف هذا العلم إلى تحقيق فهم منهجيّ للقوى التي يمتلكها الأفراد و الجماعات، و المجتمعات على النحو الذي يساهم في نموها وازدهارها واستخدام المعلومات التي يتم التوصل إليها في هذا المجال لتطوير وسائل فعالة من أجل إحداث تغييرات إيجابيّة .

و في ضوء هذا التوجه ظهرت العديد من الدراسات التي بحثت في موضوع السعادة و مصادرها كأحد الموضوعات الرئيسية التي تندرج في إطار علم النفس الإيجابي، و قد

أظهرت هذه الدراسات أنّ المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية مستقلة عن بعضها البعض و موروثة بدرجة كبيرة (معمرية،2012،99). فبالرغم من كون السعادة تعتمد على عوامل موقفيّة إلّا أنّه يوجد أفراد أكثر سعادة من غيرهم ، ومهما واجهوا من صعوبات أو ظروف إلّا أنّهم دوماً ينظرون إلى الجانب المشرق، و يتمتعون بالأمل و التفاؤل و يتوقعون حصول الأفضل(جودة و أبو جراد،2010،148)، و كذلك يحققون درجات مرتفعة على مقاييس الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية (العنزي،2001،366)، و يمتازون بالصلابة النفسيّة و التقدير المرتفع للذات (الخولي،2002،150)، و هم أكثر تفهماً لمشاعر الآخرين و يتمتعون بدرجة مرتفعة من الذكاء الوجداني (جودة،2007،725)، إضافة إلى اتزانهم من الناحية الانفعالية (RajabiMoghaddam &Bidjari,2011,241)، وهذا ما يؤهلهم لأن يكونوا الأفراد الأكثر صحة من الناحية النفسيّة و الجسديّة (عبد الخالق و مراد،2001،343).

وبناء على ما سبق تنبّه الباحثون إلى احتمال وجود علاقة بين سمات الشخصية التي يتمتع بها الفرد و شعوره بالسعادة ولذا توجهوا نحو دراسة هذه العلاقة، و لجأ هريدي و شوقي(2002)، و سبانجلر و بالريتشا(Spangler & Palrecha,2004) و غيرهم من الباحثين إلى استخدام نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي يعد من أهم النماذج و أكثرها استخداماً في وقتنا الحالي و الذي يتبنى المفاهيم التي تقوم عليها نظرية السمات، و قد تمّ تصنيف سمات الشخصية وفق هذا النموذج إلى خمسة عوامل كبرى رئيسية، و يتضمن كل عامل من تلك العوامل مجموعة من السمات الفرعية، و تتميز هذه السمات بأنها موروثة و ثابتة نسبياً، و ذات بعدين، و انتشارها بين البشر يتخذ توزيع منحنى غاوس.

ثانياً-مشكلة البحث ومسوغاته:

يعتبر الشعور بالسعادة من وجهة نظر علماء النفس مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسيّة، و يؤمن الكثير من علماء النفس المناصرين لحركة علم النفس الإيجابي أو ما يعرف بسيكولوجيا القوى الإنسانية Psychology of Strengths أنّ الشعور بالسعادة هو عنصر أساسي لحياة نفسيّة و جسديّة صحية، حيث تشير دراسات كارثر و هود

Carruther & Hood التي أجريت في هذا المجال إلى أنّ الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية و الأمراض و بالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعّالة أكثر من غيرهم. (Carruther & Hood,2004,229)

و في حياتنا اليومية نلحظ وجود بعض الأشخاص الذين يبتسمون بشكل دائم، و يتسمون بالتفاؤل و الأمل تجاه المستقبل، و حتى عند تعرضهم للمشكلات التي قد يضطرب فيها الإنسان العادي نجدهم متماسكين، و ينظرون للجانب المشرق من الأحداث التي يمرون بها، فهل السعادة أمر منوط ببعض الأشخاص دون غيرهم؟و ما سبب سعادة هؤلاء الأشخاص؟ هل السعادة أمر شخصي بالمجمل أم أنّ للعوامل الخارجية دور تلعبه في سعادة الإنسان.

و في هذا الصدد نجد أنّ بعض العلماء كبريميوزيك Premuzic و آخرون قد عزوا الشعور بالسعادة لعوامل شخصيّة و أكدّوا على فكرة أنّ السمات الشخصيّة هي المنبئات الأكثر قوة بالسعادة هذا إن لم تكن من المحددات الرئيسية لها. (Premuzic,Bennett &Furnham,2007,1634)

و كذلك توصلت بعض الدراسات إلى أنّ الأشخاص السعداء هم أكثر انبساطية من غيرهم كدراسة ستيورات و آخرون (Stewart, Ebmeier & Deary, 2005,1039) و أنّ الانبساط يعد منبئ مباشر بالسعادة كدراسة (Cheng &Furnham, 2002, 335)، و أنّ الأشخاص السعداء يتسمون أيضاً بطيبة و ميل لمساعدة الآخرين وقت الحاجة، و لديهم قدرة على المثابرة (Momeni, Anvari, Kalali, Raoofi & Zarrineh ,2010,8) بالإضافة لكونهم ذوي كفاءة عالية، و يستطيعون التعامل مع ظروف الحياة وضغوطها المختلفة بفاعلية. (Bahiraei, Eftekharei, Zareimatin & Soloukdar,2012,3639)

و توصلت أيضاً بعض الدراسات إلى أنّ بعض سمات الشخصيّة يمكن أن تتنبأ بالسعادة على مدى17 عام كدراسة كوستا و ماكري و نوريس Costa, McCrae,& Norris,1981 . (Cheng & Furnham,2003,922)

و وفقاً للدراسات التي أجريت حول العلاقة بين السعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة كدراسة فرنهام و تشينغ(Furnham & Cheng,1998) و دراسة ستيورات و آخرون(Stewart et al., 2005) كان هناك اتفاق شبه تام فيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين السعادة و كلّ من الانبساط و العصابيّة، و كذلك وجدت ست دراسات في أربع قارات في التسعينات أنّ الانبساط كان وثيق الصلة بتفسير السعادة بشكل إيجابيّ، و أنّ العصابيّة قد ارتبطت بالسعادة بشكل سلبي. (Cheng &Furnham , 2003, 921)
أمّا التناقضات في تلك الدراسات تجلت في طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة و كل من الطيبة و يقظة الضمير، و الانفتاح على الخبرة. فبعض الدراسات توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة و كلٍّ من الطيبة و يقظة الضمير، و علاقة سلبيّة بين السعادة و الانفتاح على الخبرة كدراسة مؤمني و آخرون(Momeni et al.,2010,9) في حين توصلت دراسات أخرى لوجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة كدراسة داس غوبتا و كيومار(Das Gupta &Kumar,2010,62)، و هنالك بعض الدراسات التي لم تتوصل إلى أيّة علاقات بين المتغيرات السابقة كدراسة مولتفت و آخرون . (Moltafet, Mazidi & Sadati,2010,65)
و لم تتوقف الاختلافات في النتائج حول طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة و سمات الشخصيّة بل تعدتها إلى تناقضات النتائج فيما يتعلق بالفروق العمريّة و الفروق بين الجنسين، فبعض الدراسات توصلت لعدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة كدراسة فرنهام و تشينغ (Furnham &Cheng,2002) في حين تشير دراسات أخرى إلى أنّ الرجال أكثر سعادة من الإناث كدراسة (عبد الخالق و آخرون،2003)، و أما دراسة باهيري وآخرون (Bahiraei et al.,2012) فقد توصلت إلى أنّ الإناث أكثر سعادة من الرجال.
مما يشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث و الدراسات حول الشعور بالسعادة لتحديد المنبئات الأكثر أهمية في تحديد مستوى الشعور بالسعادة.
و بالرغم من الاهتمام العالمي بالسعادة وتعدد الأبحاث حول العلاقة بين السعادة و الشخصيّة في البلاد الغربية، إلا أنّ هناك ندرة في هذا النوع من الدراسات على المستوى

العربي لاسيما على المستوى المحلي(سوريا)، و من هنا شعرت الباحثة بضرورة تسليط الضوء على السعادة كأحد الجوانب الإيجابية لدى الإنسان و دراسة علاقتها بالسمات الشخصيّة.

و في ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ماهي طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟

ثالثاً-أهمية البحث النظرية و التطبيقية:

تتجلى أهمية البحث من وجهة نظر الباحثة في النقاط التالية:

1-الإسهام في تسليط الضوء على علم النفس الإيجابي كأحد الفروع الحديثة نسبياً في علم النفس و الذي ينصب اهتمامه على القوى الإنسانية، و الجوانب الإيجابية في السلوك الإنسانيّ و كيفية تنميتها لدى مختلف الأفراد بهدف الوصول إلى حالة من الرفاهيّة النفسيّة.

2-الجدّة التي يمتاز بها الموضوع فهو على حدِّ اطلاع الباحثة من أوائل الأبحاث على مستوى البيئة السوريّة، بالإضافة إلى قلة الأبحاث على مستوى البيئة العربية التي تناولت موضوع الشعور بالسعادة و علاقته بالشخصية.

3-الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إنمائيّة و علاجية و وقائيّة لزيادة الشعور بالسعادة لدى الشباب بما يتناسب مع السمات الشخصيّة التي يتمتع بها كل فرد.

5- ترجمة و إعداد أداة لقياس الشعور بالسعادة متمثلة في استبيان أوكسفورد للسعادة مما يسمح باستخدامها في الأبحاث ذات الصلة.

6- يمكن استثمار نتائج البحث في مجال علم النفس التربوي بحيث يصبح توجه الطلبة توجهاً إيجابياً نحو عمليتي التعلم و التعليم، و كذلك يمكن استثمار النتائج في بناء برامج ترتقي بالطرائق و المناهج، أو ترتقي بالعلاقات بين الطلبة و المعلمين أو الطلبة فيما بينهم مما ينعكس إيجاباً على عملية التعلم.

رابعاً-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية :

1- التعرّف على مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث.

2- تعرّف العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث.

3- تعرّف العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

4- تعرّف دلالة الفروق في الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث و التي تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

5- تعرّف دلالة الفروق في الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث و التي تعزى لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

6-التعرّف على إمكانيّة التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.

خامساً- أسئلة البحث:

يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤالين التاليين:

* ما هو مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث؟

*هل يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ؟

سادساً-فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيّة بين الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث.

و تتفرع عن الفرضية الأولى الفرضيات الفرعية التالية:

1-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيّة بين الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة والأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.

2-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيّة بين الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص.

3-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيّة بين الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

سابعاً-حدود البحث :

- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث في كليتي التربية و الهندسة المدنية من جامعة دمشق.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال شهر آذار(27-4) من العام الدراسي(2014).

- الحدود البشريّة: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طلاب السنة الأولى و طلاب السنة الخامسة من كليتي التربية و الهندسة المدنية و المسجلين للعام الدراسي (2013-2014).
- الحدود العلمية: اقتصر البحث على دراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير).

ثامناً-مصطلحات البحث النظرية و الإجرائية:

1-الشعور بالسعادة: Happiness

"هو انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، و شدّة هذه الانفعالات. و للسعادة ثلاثة عناصر هي الرضا عن الحياة، الاستمتاع و الشعور بالبهجة، العناء بما يتضمنه من قلق و اكتئاب".

(أرجايل ،1993، 24)

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبيان الشعور بالسعادة.

2-العوامل الخمسة الكبرى للشخصية : Big Five Factors of Personality

وهي "خمسة تجمعات لأبرز سمات الشخصيّة يمثل كل عامل منها تجريداً من السمات المتناغمة ". (ملحم ،2009، 8)

3-العصابيّة: Neuroticism

تعرفها الأحمد بأنّها "أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصيّة، و هي عكس الانبساط، تبرز توجهاً سلبياً لدى الطالب نحو الحياة، و تشير إلى نقص في مقدرته على توكيد ذاته و إلى نقص في حزمه ونشاطه وحيويته، و ميله نحو الاكتئاب، و التواصل السلبي مع الآخرين و عدم استطاعته من أن ينشئ معهم علاقات حميمة، و دافئة و هو الأمر الذي ينعكس سلباً على إنجازاته وصحته النفسيّة ".(ملحم،2009، 4)

تعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس البعد المخصص لها في البحث.

4- الانبساط: Extraversion

تعرفه الأحمد بأنّه " أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصيّة التي تبرز توجهاً إيجابياً لدى الطالب نحو الحياة، و مقدرته على توكيد الذات، و العمل بحزم و نشاط و حيوية، و التمكن من التواصل الإيجابي و إنشاء علاقات ودية حميمية، و دافئة مع الآخرين، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على إنجازاته وصحته النفسيّة". (ملحم،2009،4)

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس البعد المخصص لها في البحث.

5- الانفتاح على الخبرة: Openness to experience

هو "أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصيّة و يشير إلى مستوى عال من المرونة يمكن الفرد من الانفتاح على الآخرين و الإقبال عليهم و تبادل التأثير معهم أخذاً و عطاء على المستويات كافة: النفسيّة والمعرفية والاجتماعية". (ملحم،2009،4)

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس البعد المخصص له في البحث.

6- الطيبة: Agreeableness

هي" أحد العوامل أو السمات الأساسية الخمسة في الشخصيّة، تشير إلى أنماط متفاوتة في تفكير الأفراد و استجابتهم، فقد يتطلب الموقف أن يكون الشخص طيباً و إيجابياً أحياناً، و قد يقتضي العكس في أحيان أخرى، حيث يكون التريث و التدقيق و الحذر هو المطلوب لكلِّ هذه الأمور، لا تخضع لضبط الأفراد و إرادتهم بمقدار ما تخضع لخصائصهم أو سماتهم شبه الثابتة". (ملحم،2009،4)

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس البعد المخصص له في البحث.

7- يقظة الضمير: Conscientiousness

هي "أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصيّة و التي تقتضي من الفرد مستوى عال من التنبه و الابتعاد عن اللامبالاة و التمكن من الالتزام، و السعي الدؤوب لتحقيق الأهداف، و العمل على حُسن استثمارها لصالح الفرد أو الجماعة، مع الإشارة إلى ضرورة الاعتدال في التغطية وعدم المبالغة أو التطرف باتجاه المثالية".(ملحم،2009،4)

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس البعد المخصص لها في البحث.

الإطار النظري

أولاً- الشعور بالسعادة

ثانياً- العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

ثالثاً- العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

***تمهيد:**

يتناول هذا الفصل دراسة المفاهيم الرئيسية للبحث من خلال ثلاثة محاور، يتضمن **المحور الأول** توضيحاً لمفهوم الشعور بالسعادة والمكونات الأساسية له، ثم عرض لأهم النظريات التي حاولت تفسير الشعور بالسعادة، و أبرز العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة.

أما في **المحور الثاني** يتم عرض نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة و التي طرحها كل من كوستا و ماكري، و مسلماتها الأساسية. و من ثمّ عرض لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و السمات المتضمنة في كل عامل. بعد ذلك يتم عرض لأهم الأسباب التي أضفت أهمية كبيرة على هذه النظرية و النموذج الذي تتضمنه، و ينتهي المحور بالحديث عن أهم الانتقادات التي تم توجيهها لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.

أما **المحور الثالث** فيتضمن محاولة لتوضيح العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.

أولاً- الشعور بالسعادة

1- مقدمة
2- التطور التاريخي لدراسة السعادة
3- مفهوم السعادة
4- السعادة من الناحية الفيزيولوجية
5- مكونات السعادة
6- قوانين السعادة
7- أشكال السعادة
8- قياس السعادة
9- النظريات المفسرة للسعادة
10- مصادر السعادة
11- سمات الأشخاص السعداء
12- استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة

1- مقدمة:

تعدُّ السعادة Happiness من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر و عبر الحضارات المختلفة.

و تختلف وجهات النظر فيما يتعلق بالسعادة فالبعض يقصر هذا المفهوم على المتع و الملذات الجسدية، في حين أنّ آخرين يقرنون المال بالسعادة، أمّا الأديان فقد رفضت هذا المفهوم السطحي و ربطت السعادة بتقوى الله، و عبادته و مساعدة الآخرين، فيما رأى البعض الآخر أنّ السعادة تكمن في القدرة على السيطرة على الحالة الذهنية للشخص من خلال ممارسة التأمل و الرياضات الذهنية.

و بين هذا و ذاك عمل علم النفس الإيجابي على دراسة الشعور بالسعادة بمنهج علمي للتوصل إلى مفهوم عالمي شامل للسعادة، إضافة إلى البحث في كل ما يتضمنه هذا المفهوم من مكونات وجدانيّة ومعرفيّة ونفس-حركية، و الطرق الممكنة لزيادة مستوى الشعور بالسعادة.

و قد يبدو للوهلة الأولى بأنّ البحث الحالي ليس ذو علاقة بعلم النفس التربوي، إلا أنّه ثمة علاقة غير مباشرة تربط بينهما؛ حيث أنّ هدف علم النفس التربوي في نهاية المطاف هو أن يتمتع الطلاب بالرضا و الصحة النفسية و السعادة مما ينعكس إيجاباً على إقبالهم نحو عملية التعلم، و بالتالي على استيعابهم للمعلومات، و تخزينها، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الإنجاز لديهم.

2 -التطور التاريخي لدراسة السعادة:

تعود الجذور الأولى لدراسة السعادة إلى محاولات الفلاسفة في البحث عن العوامل التي تؤثر في سعادة الإنسان، و عرض كلاً منهم وجهة نظر مختلفة حول ما يجعل الإنسان سعيداً في حياته.

و يعد **أرسطو Aristotle** من أهم الفلاسفة الذين ناقشوا موضوع السعادة، حيث اعتبر أنّ النفس و الجسد شيء واحد و ما السعادة إلّا هبة من الله يحصل عليها الإنسان عن طريق اتباع الخير و الفضيلة، و لها ركائز عدة (الصحة، المال و السلطة، و سلامة

العقل، و السمعة الطيبة) و على هذا رفض أرسطو فكرة أنّ حياة الوحدة و العزلة تؤدي إلى الشعور بالسعادة. (McMahon,2006,42)

بعد ذلك جاء الفيلسوف **بيرتراند راسل Bertrand Russell** ليؤكد على وجود أربعة مقومات للسعادة هي الصحة، و المال، و العلاقات الجيدة مع الآخرين، و آخرها النجاح في العمل. (العوا، 1999،274)

أما بالنسبة لعلم النفس فقد كانت بداية علم نفس السعادة في (1930) مع دراسة رائدة لعالم النفس **واطسون Gordan Watson** بعنوان "السعادة لدى الطلاب البالغين". لكن بعد تلك الدراسة دخل البحث في السعادة في كمون حتى أواخر الخمسينيات من القرن الماضي، و قد فسّر البعض هذا التردد في دراسة السعادة بجدية إلى الخرافات الثقافية التي سيطرت على تفكير الناس لقرون فعلى سبيل المثال اعتبر الناس أنّ السعادة غير قابلة للتفسير كونها تعد واحدة من ألغاز الحياة. فيما اعتقد البعض الآخر أنّ السعادة هي مجرد حظ أو قدر، فبعض الناس سعداء و بعضهم الآخر تعساء. بالإضافة إلى التخوف من طرح موضوع السعادة لأنّ ذلك قد يؤدي إلى فقدانها. (Fordyce,n.d,25)

و قد أشار **وليم جيمس james** إلى أنّ السعادة هي الدافع السّريّ لمعظم البشر في كلّ ما يفعلونه، وهم على استعداد على تحمل أيّ شيء في سبيل الحصول عليه، لذلك عدّها الهدف المهيمن على سلوك الإنسان. (العنزي،2001،352)

أمّا **ماكدوجال McDougall**(1871-1938) فقد اعتبر السعادة المرتبطة بالملذات الجسدية هي سعادة، أمّا السعادة المرتبطة بالملذات النفسيّة فهي السعادة الحقيقية لأنّ متعتها تدوم طويلاً، و لأنّها مرتبطة بغايات سامية و أهداف نبيلة تراعي صالح الفرد و المجتمع. (مرسي، 2000،40)

ثم ظهرت في ستينيات القرن الماضي عدة تقارير بحثية حول السعادة و هذا ما عدّه علماء النفس إشارة على البدايات الكلاسيكية لسيكولوجيا السعادة، لكن هذه الأبحاث لم تصل للنجاح إلا في السبعينيات مع ظهور الأبحاث الفعلية حول السعادة في ميدان علم النفس، ففي تلك الفترة و تحديداً في عام (1973) أدرجت لأول مرة "السعادة" كصنف أبحاث منفصل في قائمة "موضوعات المستخلصات النفسيّة"، حيث التفت العلماء و

الباحثين في مجال علم النفس إلى ضرورة دراسة الجانب الإيجابي من حياة الإنسان و التركيز على تنمية نقاط قوته و عدم الاكتفاء فقط بعلاج النواحي السلبية. (Fordyce,n.d,26-27) (هريدي و شوقي،2002، 46)

و يرى فينهوفن Veenhoven (2011) أنّه بالرغم من العدد الكبير الحالي للبحوث التجريبية حول السعادة إلّا أنّها لم تتبلور بعد في صيغة موحدة، و يعود ذلك لمجموعة من الأسباب الأخرى إضافة إلى تعقد مادة البحث وهي:

1-التباس المفهوم، و لا تقتصر المشكلة على تعريف السعادة فحسب بل تتعداها إلى أدوات القياس المناسبة لها.

2- انعدام التنسيق في مجال البحث حيث يوجد تكرار كبير في الموضوعات المدروسة و بالطريقة ذاتها، و نتيجة لذلك فإنّ المنهجية المتبعة في هذه البحوث تتقدم ببطئ.

3- التركيز الضئيل على الحالات المتطرفة من السعادة، ويعود هذا إلى هيمنة البحوث المسحية على المنهجية المتبعة.

4-التركيز المنخفض على السببية، حيث نادراً ما تتناول البحوث الارتباطية السبب و التأثير. (Veenhoven,2011,11)

3-مفهوم السعادة:

ما زال مفهوم السعادة حتى يومنا هذا من المفاهيم الغامضة التي حيرت العلماء، فعلى الرغم من الدراسات العديدة حول هذا الموضوع إلا أنه لم يتم التوصل إلى تعريف عام و مشترك لمفهوم السعادة. (Nettle,2005,16)

و ينظر العلماء إلى الشعور بالسعادة من زاويتين:

* **زاوية نفسية-وجدانية:** تشمل الشعور بالمتعة و اللذة، و الفرح و السرور، و مشاعر الأمن و الطمأنينة.

* **زاوية عقلية معرفية:** تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة.

و لا يوجد خلاف بين النظرتين السابقتين لأنّ الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه، و يدركها بعقله. بالتالي لا نستطيع الفصل بين ما هو وجداني وما

هو عقلي، فالسعادة التي نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة متكاملة و لا يمكن الفصل بينها و هي(الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، و الجانب النفس-حركي يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو لغة الجسد).(مرسي،2000،40)

و بناءً على ما سبق حاول العلماء تعريف السعادة، فركز بعض العلماء على واحدة من وجهتي النظر السابقتين، فيما حرص البعض الآخر على التوفيق بين الناحية الوجدانية و المعرفية و تقديم تعريف شامل لمفهوم السعادة.

و يعرّف معجم علم النفس و السعادة على أنّها "حالة من المرح و الهناء، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي".(المحروقي،2012،13)

أمّا فينهوفن Veenhoven فقد عرف السعادة بأنّها "الدرجة التي يحكم بها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام". (Veenhoven,1993,17)

وهنا يؤكد فينهوفن على التقدير الشخصي للحياة من قبل الفرد، لذا ليس هناك معيار موضوعي مفترض للشعور بالسعادة، فالشخص الذي يعتقد أنه سعيد فهو حقاً سعيد.

بينما يعرفها آكور Achor بأنّها "اختبار الانفعالات الإيجابيّة (المتعة) ممزوجة بمشاعر عميقة من المعنى و الهدف ". (Achor,2010,48)

في حين أنّ يانغ Yang أكد على الجانب الانفعالي للسعادة فيعرفها بأنها "شعور الفرد بالرضا و السرور في جوانب الحياة المختلفة". (Yang,2008,1237)

أما مايرز و دينير(Myers & Diener,1995) فقد أشارا إلى أنّ "الدرجة المرتفعة من السعادة تتحدد على أساس ثلاثة مكونات هي (تكرار الوجدان الإيجابي، و الغياب النسبي للوجدان السلبي، و الإحساس بالرضا عن الحياة)". (خليفة،2009،7)

و هناك من اعتبر أنّ الصحة الجسديّة و الصحة العقلية، و التوازن الوجداني أبعاد أساسيّة للسعادة كالبهاص الذي عرّف السعادة بأنها" انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثّل في إحساس الفرد بالبهجة و الفرح و السرور، و غياب المشاعر السلبيّة من خوف وقلق و اكتئاب، و التمتع بصحة البدن و العقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة". (البهاص،2009،332)

و أكدّ مرسي (2000) في تعريفه على العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة، حيث عرّف السعادة بأنّها " محصلة التفاعل بين الاستعداد للسعادة و المواقف التي يعيشها الإنسان وفق طريقته في التفكير في كل موقف و مشاعره نحوه، فالسعيد هو الذي يفكر في الموقف بطريقة تفاؤلية و يشعر فيه بمشاعر إيجابية".(مرسي،2000،49)

وعلى حين أنّ داس غوبتا و كيومار عرّفا السعادة بأنّها "التقيّيم العام للتجارب الانفعالية (السلبية و الإيجابية) و الرضا عن الحياة". (DasGupta & Kumar,2010,60)

فإنّ بعض الباحثين قام بالتركيز على التغيرات التي تحدث أثناء الشعور بالسعادة؛ حيث عرّفت سالم الشعور السعادة بأنه " شعور داخلي إيجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية، يصاحبه تغيرات فيزيولوجية داخلية و خارجية، و له محددات فيزيولوجية، و انفعالية، و معرفية، و اجتماعية". (القاسم،2011،41)

و كما عرّف كل من جابر و كفافي السعادة على أنّها " حالة من المرح و الهناء و إشباع الدوافع، و لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل". (اليحفوفي،2006،946)

و في حين أنّ محمود ترى السعادة عبارة عن " انفعال وجداني إيجابي و مستمر نسبياً يمثل إحساس الفرد بالبهجة و الانشراح، و الأمل المصحوب بالتفاؤل و الرضا".(محمود،2007،123)

فإنّ جودة تعرّفها بأنّها " حالة انفعالية و عقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، و تتضمن الشعور بالرضا و المتعة و التفاؤل و الأمل، و الإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي". (جودة،2007،701)

و هنا لم يقتصر مفهوم السعادة على الناحية الانفعالية و المعرفية، بل تعداه إلى تأثير الفرد بالمحيط الذي يعيش فيه بشكل إيجابي.

و ركز بعض الباحثين على نمط التفكير و عرّفوا السعادة في هذه الحالة على أنّها "حالة من الرفاهية الذاتية Subjective well-being لا تتضمن فقط طريقة إيجابية في التفكير و التصرف، لكن في جوهرها كتلة من الإحساس بالسرور و المتعة". (Warmoth, Resnick & Serlin,2001,6)

و قد فضّل البعض الآخر الفصل بين الناحية الانفعالية و المعرفية للسعادة فعرفوها "السعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج و الشعور بالبهجة و اللذة، و من الناحية المعرفية التأملية هي الشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات". (الخلف،2008،25)

و من العرض السابق لتعريفات مفهوم السعادة **يتبين ما يلي:**

- أنّ السعادة حالة انفعالية إيجابية .
- أنّ السعادة حالة انفعالية ثابتة نسبياً.
- ارتكاز القسم الأكبر من التعريفات السابقة على فكرة أنّ السعادة ماهي إلا حكم يصدره الفرد حول حياته الانفعالية.
- لا تقتصر السعادة فقط على المشاعر الإيجابية و لكن تتعداها إلى رضا الفرد عن الجوانب المختلفة لحياته(الحياة الأسرية، و الحياة المهنية، و الحياة الاجتماعية).
- غالباً ما تترافق مشاعر السرور و البهجة التي تتضمنها السعادة مع مجموعة أخرى من السمات الإيجابية كالتفاؤل و الأمل.
- التعريفات بمجملها ركزت على الوقت الحاضر من حياة الإنسان.
- ركزت التعريفات على المعيار الشخصي للسعادة؛ فالفرد هو من يقرر فيما إذا كان سعيداً أم لا.

*و تتبنى الباحثة تعريف أرجايل Argyle للشعور بالسعادة من حيث أنّه "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات. و للسعادة ثلاثة عناصر هي الرضا عن الحياة، الاستمتاع و الشعور بالبهجة، العناء بما يتضمنه من قلق و اكتئاب". (أرجايل،1993 ،24)

ويلاحظ من التعريف السابق أنّه يتضمن الجانب المعرفي و الذي هو عبارة عن الرضا الشامل عن حياة الفرد الخاصة، و الذي بدوره يتفرع إلى الشعور بالرضا عن جوانب محددة في حياة الفرد (الأسرة، العمل، القدرات، الذات). كذلك فإنّ التعريف السابق يتضمن الجانب الانفعالي للسعادة المكون من الشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل، و السرور، و الفرح، بالإضافة إلى الغياب النسبي للمشاعر السلبية كالحزن.

و يؤكد برادبيرن Bradburn في هذا السياق على أنّ السعادة ليست نقيض التعاسة تماماً و أنّهما مستقلان إلى حد كبير عن بعضهما البعض؛ حيث أنّ العوامل التي تتنبأ بكل منهما تختلف عن الأخرى لحد كبير فمن أهم مصادر المشاعر الإيجابية(الانبساط، التعليم، المشاركة الاجتماعية)، و أمّا أهم مصادر المشاعر السلبية(العصابية، انخفاض تقدير الذات، اعتلال الصحة).

كذلك بينت بحوث ليكن (Lykken,2000) أنّ التخلص من الضغوط و المشاكل في حياة الأفراد قد يساعدهم في خفض مستوى شعورهم بالتعاسة، إلا أنّه لا يؤدي بشكل آلي إلى زيادة الشعور بالسعادة.(خليفة، 2009،5)

و توصلت كذلك البحوث الفيزيولوجية في هذا المجال إلى أنّ نماذج النشاط الدماغي في اللحظات السعيدة ليست متضادة مع نماذج النشاط الدماغي في اللحظات الحزينة، و سوف يتم عرض ذلك بشكل مفصّل في الفقرة التالية.

4-السعادة من الناحية الفيزيولوجية:

بدأت الدراسات الفيزيولوجية حول موضوع السعادة في أواخر القرن التاسع عشر، حيث لاحظ الأطباء أنّ الأشخاص الذين تعرضوا لأذى دماغي في الجانب الأيسر من الدماغ قد أصبحوا أكثر ميلاً للاكتئاب، بينما كان الأذى في الجانب الأيمن من الدماغ يولّد في بعض الأحيان إحساساً بالبهجة.

و تعد اللوزة Amygdala –التي تعد المخزن الأساسي لكل ماله صلة بالانفعالات– صاحبة الدور الأهم في تنظيم الانفعالات، فقد وجد العالم الأمريكي جوزيف دوكس Joseph le Doux أنّ كل إنسان يعاني من عطب في اللوزة سواء أكان ذلك عن طريق الجراحة أو الضرر، يصبح أكثر ابتعاداً عن الناس و أكثر ميلاً للعيش في معزل عنهم و لا يجد ما يدفعه للاختلاط بهم، ويفقد قدرة التعرف على الأقرباء و الأصدقاء.(عدس،1997،34)

و إضافة للوزة وجد العلماء أنّ القشرة المخية Frontal Cortex تلعب دوراً مهماً في توجيه السلوك أثناء الحالات الانفعالية، حيث وجد أنّ القشرة المخية من جهة، و أعضاء

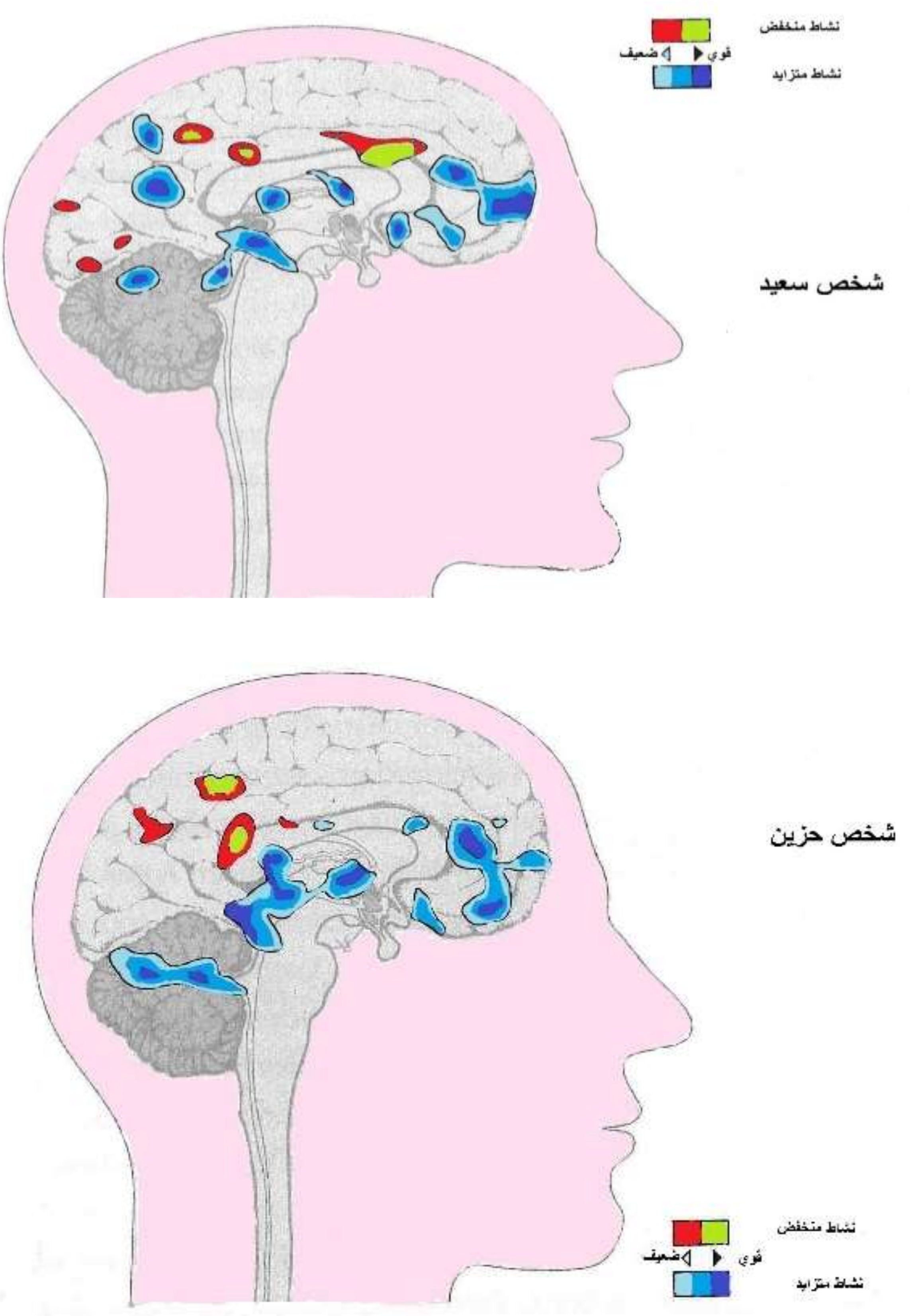
المخ الواقعة في الطبقات العميقة من جهة أخرى تؤثر بشكل مشترك على السلوك الانفعالي و مظاهره." (يونس،2007،407)

بعد ذلك لجأ العلماء إلى دراسة الموجات الدماغية للإنسان EEG و أشهر من قام بذلك ديفيدسون Richard Davidson من جامعة ويسكونسن الأميركية و الذي استطاع من خلال قياس مستوى نشاط الأقسام الأمامية للدماغ عند الرضع التوصل إلى معرفة فيما إذا كان الطفل سيبكي عند مغادرة والدته الغرفة أم لا؛ فالطفل الذي يصرخ و يبكي يشتدّ النشاط الدماغي لديه في القسم الأيمن في حين أنّ الطفل الذي لا يبكي يتركز النشاط الدماغي لديه في القسم الأيسر. (يونس،2007،292)

و كذلك الأمر بالنسبة للراشدين، حيث يصدر عن الأشخاص الذين يتركز النشاط الدماغي لديهم في الجانب الأيسر أحاسيس و ذكريات إيجابية، و يبتسمون أكثر و يقيّمهم أصدقائهم على أنّهم أكثر سعادة على العكس من ذوي النشاط الدماغي في الجانب الأيمن؛ والذين يصدر عنهم أفكار و ذكريات أكثر سلبية، و يبتسمون بدرجة أقل، و يقيّمهم أصدقائهم على أنّهم أقل سعادة.

بالتالي و وفق ما سبق فإنّ المقياس الطبيعي للشعور بالسعادة يكمن في الفروق في النشاط الدماغي بين الجانب الأيمن و الأيسر من مقدمة الدماغ.(ليارد،2008،30-28)

بعد ذلك قامت مجموعة من العلماء بالاشتراك مع دوناسيو Antonio Donasio بملاحظة الدماغ في لحظات حاسمة، حيث طلب من مجموعة أفراد التفكير بلحظات سابقة سعيدة أو حزينة جداً في حياتهم(موت أحد الوالدين، جمع الشمل مع حبيب) و أثناء ذلك كان يتم إخضاعهم للتصوير المقطعي PET بعد حقنهم بمادة مشعة عبر الدم، و يوضح الشكل(1) الفروق بين النشاط الدماغي لدى الشخص الحزين و الشخص السعيد.



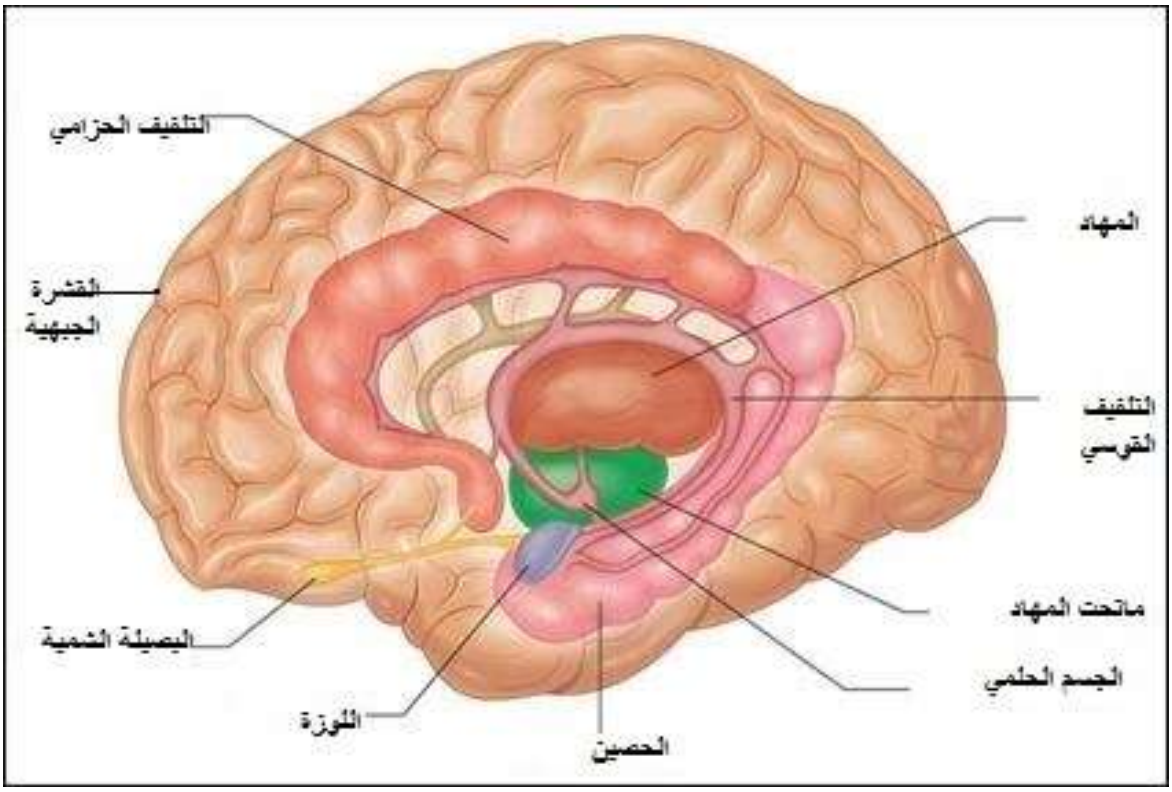
الشكل(1) الفروق في النشاط الدماغي بين الشخص السعيد و الشخص الحزين
(Klein,2006,18)

وتوصل العلماء إلى أنّ السعادة ليست عكس التعاسة؛ حيث أنّ صور النشاط الدماغي التي يوضحها الشكل(1) ليست نماذج متضادة ففي اللحظات السعيدة نلاحظ أنّ النصف اليساري فقط يعمل بنشاط مرتفع أما في اللحظات الحزينة أو الخوف أو الغضب فإنَّ كلا الجانبان يعملان بقوة، و البنية التي تتخذ شكل قوس للتلفيف الحزامي على الجانب السفلي للمخ تضيء بألوان زاهية في الجهة اليمنى في الأوقات السعيدة ويعتم الجانب الأيسر الخلفي، بينما في التعاسة نلاحظ أنّ الجانبين الأماميين يضاءان و يعتم الجانبان الخلفيان.

بالتالي فإنّه لا يوجد مركز للسعادة و آخر للتعاسة فعلى الرَّغمِ من أنّ نصفي الدماغ يعالجان الانفعالات، إلا أنّ الجانب الأيمن يميل لأن يكون أكثر نشاطاً عندما تكون المشاعر سلبية و الجانب الأيسر يميل لأن يكون أكثر نشاطاً عندما تكون المشاعر إيجابية. أي أنّ السعادة و التعاسة ليستا مستقلتان عن بعضهما البعض؛ فأنظمة الدماغ للمشاعر الإيجابية و السلبية تتشابك مع بعضها البعض بطريقة تجعل الشعور الجيد يمكن أن يمنع الشعور السلبي، و الشعور السلبي يمنع الشعور الإيجابي. (Klien,2006,35-37)

و يضيف العلماء إلى أننا لا نصبح واعين بالانفعال إلا عندما تتم معالجته بواسطة المخ فقط، و يشترك في ذلك جذع الدماغ الذي يتحكم بالكائن، و أجزاء من المخيخ و الدماغ الأدنى التي تعالج البيانات ، و في النهاية يقوم المخ بجمع البيانات و المعلومات معاً من خلال صورة مترابطة منطقياً، و من ثم ربطها بالأفكار و الخيالات و الإدراك الواعي. (Easterlin,2002,179)

في حين توصلت الأبحاث الأكثر حداثة إلى أنّ الشعور بالسعادة يتموضع في بعض مناطق الدماغ الأدنى، و تحديداً في و حول النظام الطرفي(الحافي) Limbic System وفق ما يوضحه الشكل(2)



الشكل(2) بنية النظام الطرفي

(GreenStein & GreenStein,2000,316)

فالنظام الطرفي يتضمن عدة هياكل تشريحيَّة أهمها(اللوزة، الحصين أو فرس البحرHippocampus، المهاد Thalamus وما تحت المهادHypothalamus، التلفيف الحزاميCingulate gyrus، التلفيف القوسيFornix، الجسم الحلمي Mamillary body، القشرة الجبهية Frontal cortex) و لا يقتصر عمله على الشعور بالسعادة إنما له عدة وظائف أخرى وهي (الانفعالات، الدوافع، السلوك، العدوانية، الذاكرة، والتعلم). (Fordyce,n.d,120)

و أشارت باربرا فريدريكسون Fredrickson إلى وجود غرض تطوري هام للشعور بالسعادة و هو ما أسمته بنظرية التوسع و البناء العقلي Intellectual Broadening & Building، وتقوم هذه النظرية على افتراض مفاده بأنّ المشاعر و الانفعالات الإيجابية توسّع حجم الإمكانيات التي نعالجها، وتجعل الأفراد أكثر عمقاً في التفكير، و أكثر إبداعاً و انفتاحاً على الأفكار الجديدة، و تساعد في بناء مصادر للمعلومات الفكرية و الاجتماعية و التي يمكن الاعتماد عليها لاحقاً في المستقبل.

وهذا التأثير التوسعي هو عبارة عن تأثير حيوي، فالشعور بالسعادة يمنحنا أفضلية كيميائية من خلال إغراق الدماغ بالدوبامين و السيرتونين، والتي لا تجعل الإنسان يشعر بتحسن فحسب ولكن تجعل مراكز التعلم في الدماغ تتصل بمستويات أعلى(تساعد على تنظيم المعلومات الجديدة، الاحتفاظ بهذه المعلومات لفترة أطول في الدماغ، و استرجاعها بشكل أسرع لاحقاً) كذلك تساعد في تشكيل وتعزيز اتصالات عصبيّة أكثر و التي تسمح للفرد بالتفكير بشكل أسرع و أكثر إبداعاً، بالتالي يصبح الفرد أكثر مهارة في التحليل، و حل المشكلات و ابتكار طرق جديدة في صنع الأشياء.

و في دراسة حديثة لجامعة تورنتو تبيّن أنّ المشاعر الإيجابية توسّع خط الرؤية الخارجي(المحيطي) للإنسان من خلال تأثيرها على كيفية معالجة اللحاء البصري للمعلومات؛ فالأفراد ذوي المزاج السلبي لا يعالجون كل الصور–حيث يفقدون جزءً كبيراً من الخلفية–على العكس من ذوي المزاج الإيجابي الذين يعالجون كل ما تحتويه الصور.(Achor,2010,52)(سيلجمان، 2008،51)

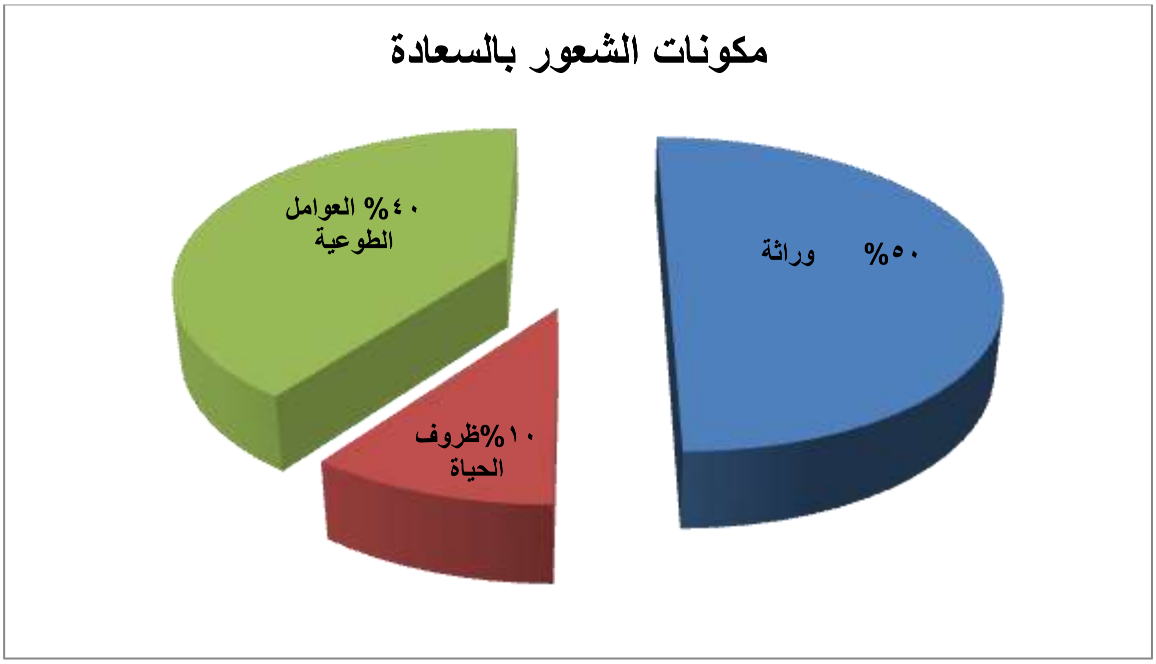
5-مكونات السعادة:

أثار موضوع السعادة الكثير من الجدل حول فيما إذا كانت الوراثة هي المحدد الوحيد له، أم أنّ البيئة تلعب دوراً كذلك في السعادة.

وبعد الكثير من النقاشات والأبحاث توصل سيلجمان وآخرون (Seligman et al) في أواخر التسعينيات إلى صياغة معادلة توضح السعادة و مكوناتها الأساسية وفق التالي:

$$H = S + C + V$$

حيث تشير (H) إلى مستوى الشعور بالسعادة الذي يختبره الإنسان، أما (S) فتشير إلى الوراثة، و (C) تتضمن ظروف الحياة ، فيما تشير (V) إلى العوامل الطوعية أو المقصودة. و يوضح الشكل(3) النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعادة:



الشكل(3) النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعادة

(Lyubomirsky,2010,20)

نلاحظ من الشكل(3) أنّ حوالي (50%) من الشعور بالسعادة يعود إلى المورثات التي يملكها الإنسان، و أنّ (10%) من الشعور بالسعادة يعود إلى ظروف الحياة التي يعيشها الإنسان، في حين أنّ (40%) من الشعور بالسعادة يرجع إلى ما يقوم به الفرد من أنشطة و ممارسات بهدف زيادة شعوره بالسعادة.

و يرى العلماء بأنّ كمية و نوعية السعادة التي يختبرها الإنسان هي عبارة عن وظيفة لكيفية تفاعل العوامل الثلاث السابقة مع بعضها البعض. (Haidt,2006,91)

*و ترى الباحثة أنّ المورثات تفسّر حوالي(50%) من شعور الإنسان بالسعادة، فالعوامل الوراثية غالباً ما تفسّر النسبة الأعظم من الخصائص الجسدية، و الانفعالية، و النفسية التي يمتلكها الإنسان.

إلا أنّ ظروف الحياة من وجهة نظر الباحثة قد تلعب دوراً أكبر من (10%) في تفسير سعادة الإنسان حيث أنّ بعض الظروف ترافق الإنسان طيلة حياته (كالعرق، والجنس، و العمل)، و على الرغم من أنّ بعض العوامل أقل تأثيراً على السعادة إلا أنّ بعضها الآخر ذو أثر أكبر كالعمل الذي يمارسه الفرد و الذي يرتبط بدوره بتقدير الذات و المكانة

الاجتماعية للفرد ضمن المجتمع، و التي تنعكس بدورها على شعور الفرد بالسعادة. و كذلك الأمر بالنسبة للحالة الزواجية حيث يلعب الزواج و الحب دوراً هاماً في سعادة الإنسان؛ فوجود شخص في حياة الإنسان يبادله الحب غير المشروط و يتقبله بكل صفاته، و يشاركه في خبرات حياته السارة و غير السارة كل ذلك يعزز شعوره بالأمن و الراحة النفسية و بالتالي زيادة شعور بالسعادة.

و فيما يلي توضيح لمكونات السعادة الثلاثة (الوراثة، و ظروف الحياة، و العوامل المقصودة):

1)-الوراثة (Genetic set point):

أو كما يُسميِّها البعض بالمستوى القاعدي للسعادة، فقد وجد العلماء كماك Mack أنّ السعادة خاصية موروثة و ثابتة بشكل كبير خلال حياة الإنسان، حيث أنّ حوالي 50% من التباين في مستوى الشعور بالسعادة بين الأشخاص يمكن تفسيره بالفروق الوراثية؛ و بمعنى آخر هناك بعض الأشخاص الذين يولدون سعداء أكثر من غيرهم، و يبقى الإنسان يتحرك ضمن هذا المدى المحدد وراثياً. (Mack,2009,23)

بالإضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الوراثة في السعادة أشار علماء النفس كسيلجمان و ليوبوميرسكي إلى وجود عنصر آخر يدخل ضمن المستوى القاعدي للسعادة، و يعمل إلى جانب المورثات على حفظ السعادة ضمن مدى محدد و هو ما يسمى اصطلاحاً بطاحونة اللِّذة hedonic treadmill، و يصف هذا المصطلح سرعة تكيّف أو تعوّد الإنسان على الأشياء الإيجابية التي تحدث له و اعتبارها من الأمور المسلم بها، فالفرد يعمل و تتراكم إنجازاته في جميع الأصعدة و كلما حصل إنجاز جديد ارتفع مستوى توقعاته ، وعلى هذا يتكيف الفرد مع الأوضاع التي تترافق مع إنجازاته بسرعة و يتطلع لتحقيق المزيد حتى يشعر بالمزيد من السعادة و هكذا. (Lyubomrisky,2010,19)

و في هذا الصدد وجدت العديد من الدراسات أنّ الأحداث الكبرى(مثل الترقية بالعمل، ربح جائزة) تفقد تأثيرها على مستوى سعادة الإنسان في فترة أقل من ثلاثة شهور. (Easterlin,2006,470)

وبالرغم من تأكيد العلماء على أنّ المحددات الوراثية وطاحونة اللّذة تعمل على حفظ مستوى السعادة ضمن مدى معين، إلا أَنَّهم بالمقابل يشيرون إلى" أنّ الخاصية الوراثيّة المرتفعة لا تحد من قابلية السمة للتغير، فبعض السمات ذات الخاصية الوراثية العالية مثل (الجنس، الوزن) لا تتغير مطلقاً، بينما توجد سمات ذات خاصية وراثية عالية أخرى مثل(التشاؤم) تكون ذات قابلية عالية للتغيير". (سيلجمان،2008، 66)

و على هذا فإنه لكل شخص مدى محتمل من السعادة ، وانخفاض مستوى السعادة أو ذلك المدى هو محدد بالعوامل الخارجية المحيطة بالإنسان. (Haidt,2006,90)

2)-ظروف الحياة (Circumstances of life):

و يقصد بها "العوامل الديموغرافية التي لا يمكن تغييرها(العرق، و الجنس، و العمر، و الإعاقة) و العوامل التي يمكن تغييرها مثل(الثروة، و الحالة الزواجية، و مكان السكن)".

و ترى ليوبوميرسكي و تاك Lyubomirsky & Tkach أنّ تأثير هذه العوامل الديموغرافية على السعادة هو تأثير مؤقت و يميل للتبدد مع مرور الوقت، بالتالي فإنّها لا تؤثر على السعادة بشكل جوهري، حيث أنّها تسهم بحوالي 10% من تفسير التباين في السعادة. إضافة إلى أنّ الناس يتكيفون بسرعة مع التغيُّراتِ التي تحدث في العوامل الظرفية(كالثروة، و السكن). (Tkach& lyubomirsky,2006,185)

و تشير لوبيز إلى أنّ امتلاك هذه الأشياء هو قاعدة أفضل للسعادة من عدم امتلاكها فهذه الظروف قد تساعد الناس ليصبحوا أكثر سعادة مما هم عليه دونها، لكنها ليست بحدِّ ذاتها شرط كاف للسعادة الدائمة.(Lopez,2008,26)

و لكنّ الإنسان و بناءً على ما سبق قد يكون عرضة لخطر الدخول ضمن ما يسمّى دورة القضاء على السعادة Happiness-destroying circle التي من شأنها أن تخفّض مستوى شعور الفرد بالفرح و السرور، و تبدأ هذه الدورة بعلاقة بسيطة هي أنّه كلّما رغب الإنسان في زيادة ما يملكه كلّما أصبح أكثر ميلاً للتعاسة، ويمكن توضيح ذلك من خلال المعادلة التالية:

السعادة = ما يملكه الفرد / ما يرغب به الفرد

والشكل الطبيعي للمعادلة السابقة هو ما يلي:

السعادة ≤ 1

فعلى سبيل المثال: إذا كان الفرد يحصل على 180,000 ليرة سنوياً، ولكنه يطمح للحصول على 300,000 ليرة سنوياً، فمعادلة السعادة تصبح كالتالي:

السعادة = 180,000/300,000 = 0,6 ⟸ الفرد غير سعيد

أما إذا كان دخل الفرد السنوي 300,000 ليرة، لكنه يشعر بأنه يحتاج فقط 150,000 ليرة سنوياً، فمعادلة السعادة تصبح كالتالي:

السعادة = 300,000/150,000 = 2 ⟸ الفرد سعيد

و على هذا فإنّ السبب الرئيسي لدخول دورة تحطيم السعادة هو أنّ طموحات الفرد تميل لأن تكون بعيدة جداً عن الواقع و تلاحق النجاح المادي فقط حيث أنّ العامل الحاسم فيما يتعلق بالمال هو تطلعات الفرد المادية بغض النظر عن الدخل الفعلي. (Mack,2009,26-27)

3)-العوامل الخاضعة لسيطرة الفرد أو العوامل الطوعية(Voluntary Factors):

و تعرّف هذه العوامل أو الأنشطة بأنها" أفعال أو تدريبات يختار الفرد ممارستها و الالتزام بها، و قد تكون هذه الأنشطة أفكار أو سلوكيات تعمل على تعديل مفهوم الفرد لنفسه و لحياته و العالم بشكل عام". (Lopez,2008,27)

و تعد هذه العوامل الطوعية هي الأكثر أهمية من ضمن مكونات السعادة وذلك للأسباب التالية:

- كونها الأكثر آنية و قابلية للتغيير.
- لأنها تعد وسيلة لتغيير ظروف الحياة بشكل إيجابي .
- كونها تسهم بحوالي 40% من تفسير التباين في الشعور بالسعادة.

فمعظم الباحثين يرون أنّ السعادة مُحددة بشكل أكبر بحالة العقل أكثر من كونها محددة بالظروف الخارجية، فالشخص السعيد ليس شخص في ظروف ثابتة، لكنه شخص بمجموعة مواقف(حالات، اتجاهات) ثابتة، ونوعية الأفكار التي يملكها و يؤمن بها. (Mack,2009,29)

و من الطرح السابق للسعادة و المكونات الأساسية لها (الوراثة، و ظروف الحياة، والأنشطة الطوعية) برزت قضية هامة لدى علماء النفس ألا و هي: **هل تعد السعادة سمة أم حالة؟**

قدّم العلماء في هذا الإطار وجهتي نظر، فالبعض ينظر إلى السعادة على أنّها حالة state وبالتالي فهي مشاعر و أفكار و تعبيرات نشعر بها و ندركها و نعبر عنها حسب الموقف، أو كما يراها البعض الآخر حالة إيجابية للمزاج تعبر عن مشاعر الإنسان الخاصة بالسعادة و تميل هذه الحالة لأن تكون عابرة مؤقتة. (Fordyce,n.d,134)

وفي المقابل نظر آخرون للسعادة على اعتبار أنّها سمة trait من سمات الشخصيّة كالشخصيّة الانبساطية و التفاؤلية، و يقوم هذا الرأي على أنّ كل إنسان لديه استعدادات وراثية بدرجات متفاوتة من السعادة و الشقاء.

و يشير مرسي إلى أنّ حوالي (68%) من الأشخاص تكون استعداداتهم الوراثية للسعادة و الشقاء متقاربة و معتدلة، و هؤلاء الأشخاص تكون مشاعرهم إيجابية و أفكارهم تفاؤلية أحياناً، و أحياناً أخرى تكون سلبية و متشائمة و ذلك تبعاً للمواقف التي يعيشونها، و يشكّل هؤلاء الأشخاص الأغلبية من البشر و الذين يتراوحون على طرفي المتصل(سعادة– شقاء) وفق ظروف الحياة التي يمرون بها، و وفق طريقتهم الخاصة في التفكير في مثل هذه الظروف و المواقف.

بينما يوجد (16%) من الأشخاص تكون استعداداتهم للسعادة مرتفعة جداً و استعداداتهم للشقاء منخفضة، و هؤلاء الأشخاص هم السعداء و الذين يتمتعون بالمشاعر الإيجابية و الأفكار التفاؤلية مهما كانت الظروف التي يمرون بها صعبة و التي قد يواجهها البعض الآخر بالتشاؤم و الاكتئاب. و كما أنه تكون الاستعدادات للشقاء مرتفعة جداً و الاستعدادات للسعادة منخفضة عند حوالي(16%) من الأشخاص، و هؤلاء هم التعساء أصحاب الأفكار التشاؤمية و المشاعر السلبية حتى في أبسط المواقف اليومية.(مرسي،2000،43)

*و ترى الباحثة أنّ السعادة مفهوم مركب، فهو لا يقوم فقط على المورثات التي يمتلكها الإنسان، و إنما يقوم أيضاً على الأساليب المعرفية التي يكتسبها الفرد عن طريق التنشئة الاجتماعية خلال مرحلة الطفولة، و على الانفعالات الإيجابية التي تعبر عن نفسها في سلوك الفرد ضمن المواقف التي يتعرض لها الإنسان. فالسعادة يمكن اعتبارها مزيج متفاعل من السمة و الحالة؛ حيث أنّ كون السعادة سمة لا يمنع بطبيعة الحال أنّها تتأثر بالعوامل المحيطة بالإنسان كالظروف الخارجية و الضغوط النفسية و سواها.

6-قوانين السعادة: (The laws of happiness)

طرح فورديس Fordyce مجموعة من القوانين التي تحكم الشعور بالسعادة وفق ما يلي:

1)-قانون الشؤون الشخصيّة: (Personal concerns)

وفقاً لقانون الشؤون الشخصيّة فإنّ الشعور بالسعادة هو مسألة شخصية خاصة بالإنسان وحده، و يعتمد بشكل كبير على التجارب و الخبرات التي يمر بها أكثر من اعتماده على تجارب الآخرين.(Fordyce,n.d,100)

2)-قانون الظروف الدائمة: (Permanent concerns)

تبعاً لقانون الظروف الدائمة و فإن المواقف و الظروف الدائمة و المستمرة (العلاقات ضمن الأسرة، الزواج، العمل) ذات تأثير أكبر على الشعور بالسعادة من تلك الظروف المؤقتة و قصيرة المدى (الطقس، العطل) .

3)-قانون الظروف الحديثة: (Recent concerns)

يؤكد قانون الظروف الحديثة على أنَّ الشعور بالسعادة يتأثر بالماضي القريب أكثر من تأثره بحياة الفرد ككل.

فعلى الرغم من ارتباط الشعور بالسعادة بالظروف الأكثر ديمومة لحياة الإنسان، إلا أنّ الحالة الحديثة لهذه الظروف تأخذ الأولوية في التأثير على الشعور بالسعادة عما كانت عليه الشروط نفسها في الماضي. (Fordyce,n.d,103)

4)- قانون الظروف الأساسية: (Basic concerns)

يؤكد قانون الظروف الأساسية على أن الشعور بالسعادة مرتبط بالأمور الأساسية في الحياة (الأسرة، الحب، الأصدقاء المقربين) أكثر من ارتباطه بالنشاطات الخارجية التي

يرتبط بها الإنسان(هوايات، رياضة، اهتمامات ثقافية، نشاطات ترفيهية) .

5)-قانون التأثيرات المتراكمة: (Cumulative effects)

الشعور بالسعادة وفق قانون التأثيرات المتراكمة يساوي ببساطة إضافة كل مصادر السعادة مع بعضها البعض و كلاً وفق وزنه، و تم اشتقاق هذا القانون من عدة مقترحات أساسية تم تأكيدها في البحوث على نطاق واسع:

أ- هناك مصادر عديدة للشعور بالسعادة(الحب، العمل، الأسرة، الصحة، الدخل..).

ب- كل من مصادر الشعور بالسعادة السابقة له إسهامه الفردي و المستقل في السعادة.

ج-بعض المصادر لها تأثير أكبر بكثير على الشعور بالسعادة من المصادر الأخرى (الزواج الجيد يؤدي إلى سعادة أكبر من أيِّةِ هوايةٍ ممتعة).

د-لا يوجد مصدر وحيد حاسم بالنسبة للشعور بالسعادة. (Fordyce,n.d,105)

6)-قانون العائدات المتناقضة: (Diminishing returns)

وفق قانون العائدات المتناقضة فإن الإنجاز في أي مجال من مجالات الحياة يؤدي إلى زيادة في الشعور بالسعادة حتى نقطة محددة، و المكاسب المتزايدة في مجال واحد تصبح أقل إسهاماً في زيادة الشعور بالسعادة فوق تلك الدرجة.

7)-قانون التوازن: (The law of balance)

يعتبر قانون التوازن أنّ الحياة المتوازنة هي الحياة الأسعد، و تبعاً لذلك فالفرد الذي يؤدي بشكل جيد في كل مجالات الحياة الرئيسية من المحتمل أنَّه يكون أكثر سعادة من الفرد الذي يبرع في مجال أو مجالين فقط.

8)- قانون السعادة الشخصيّة: (The happiness law of subjectivity)

يرى قانون السعادة الشخصيّة أن نظرة الفرد الخاصة و الذاتية لظروفه هي أكثر أهمية من النظرة الموضوعية التي يتخذها ملاحظين خارجيين.

فنظرة الفرد لما يملكه هي الأهم و ليس ما يملكه في الحقيقة، و هذا يشير إلى العامل الإنساني الذي يفسر اختلاف الناس في الاستجابة للظرف نفسه.(Fordyce,n.d,110)

*و ترى الباحثة أنّ هذه القوانين ما هي إلا تجسيد لما تمّ ذكره سابقاً عن مكونات السعادة من حيث أنّ هناك بعض العوامل التي تلعب دوراً أساسياً في سعادة الإنسان، و بعضها الآخر أقل أثراً. و أنّ أحداث الحياة المستمرة و الأكثر حداثة(العلاقات الأسرية، العمل) تلعب دوراً أكبر من العوامل الماضية التي يتلاشى أثرها مع الزمن.

و كذلك تتبنى هذه القوانين مبدأ طاحونة اللذة؛ من حيث أنّ الإنسان يتكيف بوقت قصير مع أكثر الأحداث إيجابية، و أنّ السعادة هي مفهوم شخصي و نسبي فما يجلب السعادة لإنسان قد لا يجلبها لشخص آخر.

7-أشكال و مستويات السعادة:

لم يختلف العلماء فقط حول تعريف الشعور بالسعادة، و لكن امتدّ ذلك إلى محاولاتهم المختلفة لتحديد أشكال و مستويات الشعور بالسعادة.

فقد ميّز البعض كسيلجمان Seligman بين مفهوم السعادة اللحظية التي يمكن أن تتأثر و بكل سهولة حتى بأبسط الأمور و تثير شعور الإنسان بالرضا، ومثال ذلك(نزهة، شراء ملابس جديدة، تلقي هدية) وبين مفهوم السعادة الحقيقية التي تستمر لفترات زمنية طويلة، وهي مرتبطة وفق ما توصَّلَ إليه سيلجمان و آخرون بالفضائل الست (الحكمة و المعرفة، الشجاعة، الحب و الإنسانية، العدالة، الاعتدال، ضبط النفس، الروحانية).(علام،2008،437)

في حين يرى فينهوفنVeenhoven أنّ السعادة مرادف للرضا عن الحياة، و قد توصل فينهوفن وفق مصفوفة ذات بعدين(جوانب الحياة المتنوعة- الحياة ككل) و (المتعة العابرة-الرضا الدائم) إلى ثلاثة أشكال للسعادة وهي :

أ- مستوى المتعة أو اللذة Hedonic level: وهو تعبير عن الدرجة التي تكون فيها المشاعر المتنوعة التي يختبرها الفرد سارة و ممتعة.

ب-القناعة Contentment: و هي الدرجة التي يدرك بها الفرد بأنّ تطلعاته تم تحقيقها، و يفترض هذا المفهوم أنّ الفرد قد حدد بعض الرغبات الواعية، و كوّن فكرة عن كيفية تحقيقها.

و في هذا التقييم يدمج الفرد الماضي و المستقبل؛ حيث أنه قد يقيّم حياته حتى اللحظة الراهنة و يخمن حياته المستقبلية.

ج-السعادة العامة Overall- happiness: و هي عبارة عن حكم عام إيجابي حول نوعية الحياة التي يعيشها الإنسان، و هذه السعادة ليست مجموعة من المتع البسيطة لكنها بنية معرفية يحصل عليها الإنسان من تجاربه المختلفة و المتنوعة. (Veenhoven,2007,19)

أمّا الشعور بالسعادة بالنسبة لنيتل Nettle فهو عبارة عن ثلاثة مستويات وفق ما يوضحه الجدول (1) :

الجدول (1) مستويات السعادة وفق نيتل

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
المتعة :	الحكم على المشاعر :	جودة الحياة:
❖ مشاعر آنية	• الرفاهية	• الازدهار
❖ فرح، بهجة	• الرضا عن الحياة	• التحقيق الأقصى لإمكانيات الفرد
❖ متعة ، ملذات	• القناعة	

أكثر مباشرة، أكثر حسية وعاطفية ، أكثر قابلية للقياس

أكثر معرفية، أكثر نسبية، أكثر أخلاقية و تتضمن معايير و قيم ثقافية أكثر

(Nettle,2005,18)

فالمستوى الأول من السعادة يتضمن المشاعر الأكثر آنية و مباشرة للسعادة، و هو عبارة عن الشعور بالمتعة و الفرح. **و يدعى المستوى الثاني** من السعادة القناعة أو الرضا عن الحياة، و يتضمن التأمل في التوازن العام للمتع و الآلام التي مرّ بها الفرد في حياته، و التوصل إلى قرار بأنّ الكفة تميل للإيجابية على المدى الطويل. **أما المستوى الثالث** يتضمن الحياة المزدهرة التي يحقق فيها الأفراد إمكانياتهم و يستغلون قدراتهم إلى أقصى حد ممكن. (Nettle,2005,17-20)

أما فورديس Fordyce فقد أشار إلى وجود وجهين للسعادة، و هما مرتبطان مع بعضهما البعض بشكل مرتفع:

- **الوجه الأول:** السعادة هي عبارة عن شعور أو انفعال إيجابي، و هو يستمر لفترة قصيرة و يتميز بأنّه سريع الزوال.

- **الوجه الثاني :** هو عبارة عن تقييم انفعالي عام للماضي القريب للإنسان، و وفق هذا المعنى فإنّ السعادة عبارة عن تعميم يتخذه الفرد حول كيفية سير أمور حياته، و هي دليل الرضا عن الحياة. (Fordyce,n.d,27)

بينما يميّز البعض الآخر بين الرفاهية الشخصيّة (الذاتية) Subjective Well-being و التي تعكس تصورات الأفراد و تقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية، و الأدوار النفسيّة الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسيّة، و راحة البال Sychological Well-being التي تتضمن الرضا عن الحياة(الاستمتاع بالوقت، الرضا عن التعلم، الرضا عن الأسرة) و المساندة الاجتماعية المدركة، القيم (المادية، المعرفية، و الاجتماعية) و الضبط المدرك (الداخلي و الخارجي) و تقدير الذات، و تحقيق الذات و التصرف وفقاً لقيم الفرد الخاصة. (أبو هاشم،2010،282)

و قد ثار جدل حول استخدام مصطلحي الشعور بالسعادة و الرفاهية الشخصيّة(الذاتية) في حركة علم النفس الإيجابي، فالبعض يرى أنّ مصطلح الرفاهية الشخصيّة هو ملائم أكثر للبحث العلمي الرسمي من مصطلح السعادة. في حين يفضل البعض الآخر استخدام مصطلح السعادة لأنّه أكثر شيوعاً في الاستخدام و أسهل للفهم.

و قد أشار كلٌّ من سيلجمان و ليوبوميرسكي إلى أنّ السعادة هي بديل آخر للرفاهية الشخصيّة يستخدمه الناس في المحادثات اليومية. (Barber,2013,12)

وفي حين أنّ فرنهام Furnham يشير إلى أنّ مصطلح السعادة Happiness قد تحوّل إلى ما يسمى الرفاهية الشخصيّة(الذاتية) SWB . (Furnham,2007,439)

و يرى جارفالو أن الرفاهية الشخصيّة SWBعبارة عن مركب من الرضا عن الحياة و الشعور الإيجابي المرتفع و الشعور السلبي المنخفض، إضافة إلى كونه تصنيف واسع

من الظواهر التي تتضمن الاستجابات الانفعالية للناس، الرضا المجالي، و الأحكام العامة حول الرضا عن الحياة. (Garofalo,2008,4)

*و ترى الباحثة أنّ مستويات السعادة قائمة بمجملها على مفهوم السعادة المؤقتة العابرة التي تحققها المواقف و الأحداث اليومية (النزهات، التجمع مع الأصدقاء) حيث تلعب الانفعالات الإيجابية(كالفرح و السرور) الدور الأبرز فيها، و على مفهوم السعادة الدائمة المرتبطة برضا الإنسان عن سير حياته بمختلف نواحيها و التي يلعب التقييم المعرفي الدور الأبرز فيها.

و بالإضافة للمفهومين السابقين بدأ الحديث عن مفهوم السعادة المرتبط بالروحانية و السلام الداخلي و الذي يلعب التأمل و الممارسات الدينية الدور الأبرز فيه.

8-قياس السعادة:

عند بدء العلماء بدراسة موضوع السعادة واجهتهم مشكلة إمكانية و كيفية قياس السعادة و ما إذا كان بالإمكان قياسها بشكل موضوعي أم أنّ القياس يقتصر على التقدير الشخصي فقط.

و قد توصل الباحثون في هذا الصدد إلى أنّ السعادة تشبه الاتجاهات كونها تنعكس جزئياً في السلوك الظاهر للإنسان، و بالرغم من هذا فليس هناك سلوك واحد علني وجد أنه يرتبط بشكل موثوق بالمتعة الداخلية. (Heady & Wearing,1992,24)

و إضافة لما سبق كان الخلاف الأكثر تكراراً حول السعادة يتعلق فيما إذا كان المقياس الخاص بها هو مقياس للشعور و الحالة الانفعالية أو مقياس للبنية المعرفية، أو كلاهما معاً؟. (Bardo,2010,4)

و اتفق العلماء على أن يتم قياس السعادة عن طريق سؤال الأفراد، و ذلك باعتبارها حكم عام من الشخص على ذاته، لذا فليس هناك معيار موضوعي مفترض للسعادة حيث أنها نسبية فما يعتبره شخص ما سعادة قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر.

و قدم فينهوفن مجموعة من الطرق لقياس كل شكل من أشكال السعادة، فمن أجل قياس السعادة العامة Overall-happiness يتم استخدام السؤال المباشر فقط شرط أن يوضح سياق السؤال أنّ الاهتمام هو بالسعادة في الحياة بدلاً من السعادة اللحظية.

أما بالنسبة لمؤشرات مستوى المتعة Hedonic level ، فيوجد ثلاث طرق لتقييمها و ذلك إما عن طريق السؤال المباشر، أو من خلال الاختبارات الإسقاطية، أو عبر التقديرات على أساس السلوك اللاشفوي. و تعد طريقة السؤال المباشر هي الأفضل ضمن الطرق الثلاث حيث يتم سؤال الفرد عدة مرات خلال فترة زمنية معينة كم يشعر بالسعادة أو السرور خلال الوقت المعطى.

في حين أنّ مؤشرات القناعة Contentment يمكن أن تقاس عن طريق الأسئلة المباشرة فقط. (Veenhoven,2007,22)

و يلجأ البعض لقياس الشعور بالسعادة باستخدام سؤال واحد فقط، و قد أوضح كامينز Cummins أن ذلك ممكن و يؤدي إلى نتائج ثابتة و صادقة شرط اتباع نظام ليكرت السباعي في الإجابة. أما البعض الآخر فيفضل قياس السعادة من خلال المكونات التي تتضمنها(الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة).(الطيب،2009،156)

9-النظريات المفسرة للسعادة:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تقديم تفسير للشعور بالسعادة، بعضها اعتمد على وجهات النظر الفلسفية، و بعضها الآخر اعتمد على وجهات النظر البيولوجية و الفيزيولوجية، في حين اعتمدت أخرى على وجهات النظر النفسيّة و الاجتماعية.

و فيما يلي عرض لأهم النظريات التي قدمت تفسيرات متنوعة حول السعادة:

1)- نظريات المتعة أو اللذة (Hedonism theories):

تمتد جذور هذه النظريات إلى مذهب النفعية لبنتهام Bentham (1978)، و تقوم على افتراض أساسي مفاده أن السعادة هي عبارة عن غلبة السرور على الألم، و أن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان.

و قد ميّز هايبرون Haybron بين ثلاثة أصناف لنظريات المتعة، الصنف الأول ينظر إلى المتعة على أنّها داخلية(جوهرية) و هذا النوع من النظريات يؤكد على وجود شعور عام ومشترك لكل التجارب الممتعة غير قابل للتحليل، في حين أنّ الصنف الثاني ينظر إلى المتعة على أنّها عرضية(خارجية) حيث تؤكد هذه النظريات على أنّ موقف الإنسان تجاه الخبرة هو ما يجعلها سارة و ممتعة. في حين أنّ النوع الثالث يؤكد على النظرة

الموقفية، فوفقاً لهذه النظريات الموقف نفسه هو الذي يكّون المتعة، و موضوع الموقف هو حقيقة و ليس مجرد شعور يتكون لدى الإنسان. (veenhoven,2003,440)

و أما فيما يتعلق بنوع المتع فقد رأى بعض العلماء بأن المتع الجسدية(الطعام ، الشراب، الجنس) هي مفاتيح أساسية للسعادة، بينما تحدث البعض الآخر عن المتع العليا كميل Mill الذي رأى بأنّ المتع الجسدية ملائمة للحيوانات، لكن البشر يبحثون عن إرضاء ماهو أكثر نبلاً. (Franklin,2010,2)

و يشير العلماء إلى أنّ المتع العليا تتشابه مع الجسدية في أنها لحظية، و لها مردود إيجابي على المشاعر، و تختفي بسرعة، و قابلة للتعود، لكنها أكثر تعقيداً من حيث المثيرات الخارجية، و أكثر ارتباطاً بإدراك الفرد و أكثر تعدداً و تنوعاً من المتع الجسدية.

و لقد تعرض هذا النوع من النظريات لمجموعة من المشكلات وهي:

- إنّ استخدام السرور و الألم كمعيار وحيد للشعور بالسعادة هو أمر خاطئ.
- تكمن المشكلة الثانية في عتبة السعادة أو معيار التوازن المستخدم لتعريف الشعور بالسعادة في هذه النظريات.
- إضافة لما سبق، ما الذي يعبر عن الشعور بالسعادة؟ هل هي الأحكام ذات الأثر الرجعي (تقييم فترة سابقة) أم المجموع التقريبي للسعادة المُختبرة في الوقت الراهن. (Seligman & Royzman,2003,1)

2)-نظريات الرغبة (Desire theories):

تقوم نظريات الرغبة على افتراض مفاده أنّ الناس يقضون الوقت و يبذلون الجهد من أجل تحقيق و إشباع رغباتهم، و يتم إشباع الرغبة إذا تمّ الحصول على الحالة المطلوبة و عندها تتحقق السعادة، بالتالي يعتبر تحقيق الرغبة وفق هذه النظريات شرط ضروري للسعادة. و تتدرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى.

و تُصنف الرغبات إلى رغبات داخلية (جوهرية) Intrinsic Desires و هي تتضمن رغبة الشخص في شيء ما بحد ذاته دون أن تكون رغبات أخرى هي وراء ذلك، ومثال ذلك استماع الشخص للموسيقا لأنّه يرغب في الاستماع لها و ليس لرغبته في شيء آخر، و قد تكون الرغبات خارجية (عرضية) Extrinsic Desires و التي بدورها قد

تكون رغبات وسيلية Instrumental desire حيث يؤمن الفرد بأنّ إشباعها سيكون وسيلة لإشباع رغبة أخرى، و مثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على المال لأن ذلك سيكون وسيلة لإشباع رغبته بشراء سيارة.

و قد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل whole–constitutive desire و هي عبارة عن رغبات يؤمن الشخص بأنّ إشباعها يشّكل الإشباع الكامل لرغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على جائزة لأن ذلك سيشكل إشباع كامل لرغبته في أن يكون مشهوراً لدى الناس الآخرين. و النوع الأخير للرغبات الخارجية هو الرغبات التكوينية بشكل جزئي part–constitutive desire و التي يؤمن الشخص بأنّ إشباعها سيكّون حالة إشباع جزئي لموضوع رغبة أخرى، و مثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على محرّك جديد لأنه يؤمن بأنّ ذلك سيكون جزء من امتلاك الدراجة النارية التي يعمل على تجميعها. (Tupa,2006,81)

3)–نظريات القمة–القاع و القاع– القمة (Top–Down theories) :

ترى نظرية القاع–القمة أنّ السعادة هي مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة و الإيجابية، فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته و هذا يشمل جوانب حياته المختلفة كالعمل، و الزواج، و غيرها.

أما نظرية القمة–القاع ترى أنّ السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصيّة، حيث أنّها تعتمد على ميل الشخص لتفسير و تقييم الخبرات التي يعيشها على أنّها إيجابية. و بكلمات أخرى هناك استعداد و ميل عام في الشخصيّة لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية، وهذا الميل يؤثر على التفاعلات الآنية للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه أي أنّ الفرد يستمتع بالأشياء لأنّه سعيد و ليس العكس، فالسعادة الكلية أكبر من أجزائها. و من هذا المنظور يتم تفسير السعادة من خلال شخصية الفرد و اتجاهاته و معتقداته، و مفهومه و تقديره لذاته. (Furnham &Cheng,2000,22)

وهناك اتجاه ثالث يعرف بالاتجاه التوفيقي والذي اقترحه كلاً من هيدي و ويرينج Heady & Wearing و الذي يرتكز على منظور التفاعل، حيث يعتبر أنّ العوامل

الشخصيّة و العوامل البيئية ذات أهمية متساوية في أثرها على الشعور بالسعادة. (Deneve & Cooper,1998,200)

4)-نظرية السعادة الحقيقية (Authentic happiness):

أعدّ هذه النظرية مارتن سيلجمان (Seligman,2002) و الذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة.

و وفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة، و من ثم الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة المشغولة أو النشطة)، و أخيراً الحياة ذات المعنى.

يركز كل من المكوّنين الأول و الثاني للسعادة على الحياة الشخصيّة للفرد، في حين أنّ المكوّن الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو أكبر و أكثر قيمة من إشباع المتع الذاتية. (Seligman &Rozyman,2003,2)

و فيما يلي عرض لمكونات السعادة وفق ما يراه سيلجمان:

أ- الحياة السارة أو الممتعة: (The pleasant life)

تتضمن هذه الحياة نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي حول الماضي و الحاضر و المستقبل، و الحفاظ عليه قدر المستطاع، وتعلّم المهارات التي تزيد من شدة و تكرار ومدة الانفعالات الإيجابية و خفض السلبية منها.

و تتضمن الانفعالات الإيجابية حول الماضي الرضا، و القناعة، و الشعور بالإنجاز، الفخر، و الهدوء والسكينة. (سيلجمان ،2008،82)

في حين أنّ الانفعالات الإيجابية تجاه المستقبل تتضمن الإيمان، و الثقة، والأمل، و التفاؤل. أمّا الانفعالات الإيجابية في الحاضر فهي تتضمن المتع و الإشباعات، و المتع عبارة عن مصادر البهجة لها مكوّنات حسية و انفعالية، و هي سريعة الزوال. و قد تكون هذه المتع **جسدية** bodily pleasures و تأتي عن طريق الأحاسيس (نكهات، روائح عطرة). و قد تكون **متع أسمى** higher pleasures و هي كالمتع الجسدية آنية و سريعة الزوال، لكنها تظهر بالأحداث الأكثر تعقيداً، و هي أقرب للإدراك(المرح، الإثارة، الابتهاج). (Jayawichreme,Pawelski &Seligman,2008,5)

أما فيما يخص المسرات gratifications فهي ليست مشاعر و لكنها عبارة عن أنشطة يحب أن يمارسها الفرد (كالقراءة) و تجعله يشعر بالتدفق و الاستغراق.

ب- الحياة المليئة بالالتزامات(الحياة النشطة): (The engaged life)

تتضمن هذه الحياة التزامات الفرد المتنوعة سواء أكانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصيّة. و تعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصيّة المميّزة Strengths التي يتمتع بها الفرد للحصول على إشباعات متنوعة في مجالات الحياة الرئيسية كالأسرة، و العمل و الحب ...إلخ.

و قد توصل سيلجمان و آخرون في هذا المجال إلى تحديد أربع و عشرين قوى شخصية إنسانية، ذات مرونة عالية و قيمة عالمية، تتجمع هذه القوى ضمن ستة تصنيفات عامة وفق مايلي:

- **الحكمة و المعرفة:** و تتضمن الفضول، و حب التعلم، و التفكير النقدي، و الإبداع، و الذكاء الوجداني، و المنظور.
- **الشجاعة:** و تتضمن البسالة و الإقدام، و المثابرة، الصدق و الاستقامة.
- **الحب و الإنسانية:** و تتضمن الطيبة، و منح الحب و تلقيه.
- **العدل:** يتضمن المواطنة و الولاء، الإنصاف و المساواة، و القيادة.
- **الاعتدال:** يتضمن ضبط النفس، التعقل و الحذر، التواضع و البساطة.
- **الروحانية و السمو:** تتضمن تقدير الجمال، و الامتنان، الصفح والرحمة، الروحانية و التدين، روح الدعابة و المرح، الحيوية و الحماس، الأمل و التفاؤل.

و أشار سيلجمان إلى أن تحديد نقاط القوة لدى الإنسان يساعده في تحقيق ذاته، و إيجاد المعنى في حياته، إضافة لتحقيق زيادة دائمة في الشعور بالسعادة. (Huang,2008,764) (سيلجمان ،2008، 125)

ج- الحياة ذات المعنى: (The meaningful life)

تتضمن الحياة ذات المعنى استخدام الفرد للقوى و المواهب الخاصة به، و تسخير ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به الفرد بأنه أكبر من ذاته.

و من أهم مجالات الحياة ذات المعنى (الدين ، السياسة، الأسرة) حيث تنتج الأنشطة المرتبطة بها إحساس ذاتي بالمعنى في الحياة، و أن الإنسان له هدف و لا يعيش حياته اعتباطاً. (Jayawichreme et al.,2008,9)

5)- نظرية الحالة- الانفعالية(Emotional-state theory) :

قام هايبرون Haybron صاحب هذه النظرية باستبدال المتعة كمكوّن أساسي للشعور بالسعادة بعامل أكثر معقولية و هو الوجدان الإيجابي Positive affectحيث يؤمن هايبرون بأنّ السعادة ليست مجرد مزاج أو متع سطحية مؤقتة لكنها حالة تتضمن على الأقل مجموع انفعالات الشخص و أمزجته بالإضافة إلى النزعات الوراثية التي يملكها.

و الجديد الذي قدمه هايبرون هو ما يسمى مركزية الشعور المُفترض، حيث يرى بأنّ كل المشاعر يمكن ترتيبها على بعد واحد ذو طرفين(مركزي – محيطي) فهناك متع خارجية يكون لها تأثير طفيف على الشعور بالسعادة (محيطية) ، في حين أنّ الحزن على موت شخص عزيز جداً (شريك الحياة) هو مركزي و سيكون له تأثير دائم على الحالة الانفعالية للإنسان.

و إضافة لما سبق يؤكد هايبرون على أنّ الشعور بالسعادة يتضمن التصديق الانفعالي للنفس (الإقرار النفسي)، و هو عبارة عن ثلاثة أصناف:

أ -**التناغم (Attunement)**: يصف شعور عام بالأمن و الأمان، و يشمل بعد (راحة البال- القلق) و بعد (الثقة- عدم الأمان) و بعد (الضغط- عدم الضغط).

ب-**الالتزام (Engagement)**: و يصف إقرار الفرد لأهدافه و أنشطته، و الالتزام وفق هايبرون هو عبارة عن إجابة الفرد لسؤال فيما إذا كانت هذه الأهداف تستحق الاستثمار فيها، و يشمل الالتزام بعد (الحيوية- الكسل) و بعد (التدفق- الملل).

ج- المصادقة (Endorsement): و هي تصف العلاقة مع الحياة، و تتبنى وجهة النظر القائلة بأنّ حياة الفرد الخاصة إيجابية، و تحتوي على الأهداف المنشودة ، و تتضمن بعد (الفرح- الحزن) وبعد (الابتهاج- سرعة الغضب). (Bremner,2011,117-124;Haybron,2010,15-16)

6)-نظرية المعيار الوجداني الديناميكي:

(Dynamic affective standard theory)

أسس بريمنر Bremner نظريته هذه على افتراض مفاده أنّ السعادة تتضمن حكم الفرد على مشاعره و يتم هذا الحكم من خلال صور عقلية مختلفة، حيث أنّ الفرد يعتمد في تذكره للشعور على تذكر الأحداث التي رافقت أو سببت ذلك الشعور، و يعود ذلك إلى أن ذاكرة العواطف ليست كذاكرة الأحداث فالإنسان بطبيعته التطورية لا يعتبر تذكر شعور ما خلال فترة محددة بنفس أهمية تذكر الأحداث و الوقائع. و بناءً على ما سبق يتمُّ تذكر المشاعر ككتلة واحدة مع الحدث، و الذي غالباً ما يكون المفتاح الأساسي الذي يتم من خلاله استدعاء المعلومات مجدداً إلى الوعي.

و وفق هذه النظرية يرى بريمنر أنّ هنالك محددين محتملين للشعور بالسعادة هما:

- حكم الفرد حول الشعور الإيجابي هو ما يحدد الشعور بالسعادة، و هو الأفضل لأنّ الشخص لا يمكن أن يكون مخطئاً حول سعادته، فهما كانت نتيجة الحكم هي صحيحة.
- المعيار الفردي للشخص و الذي يتم استخدامه لتحديد فيما إذا كان الإنسان سعيد أم لا ، و هذا يفسح المجال أمام الأحكام غير الصحيحة حول السعادة كنتيجة للتطبيق غير الصحيح للمعيار، و قد يكون المعيار نفسه غير صالح.

و يتميز المعيار الفردي بأنّه ذو طبيعة ديناميكية، فقد يتغير خلال فترة طويلة من الزمن(مراهقة-الرشد)، و يمكن أن يتغير خلال فترة قصيرة من الزمن كنتيجة لتأثيرات البيئة المختلفة التي يتعرض لها الإنسان. بالتالي ليس هناك معيار ثابت للشعور بالسعادة، و غالباً ما يوضع هذ المعيار من قبل الفرد في وقت حكمه على مشاعره الخاصة. (Bremner,2011,146-148;Kashdan,2004,177)

7)-نظرية المقارنة الاجتماعية:(social- comparison Theory)

طرح فينهوفن Veenhoven هذه النظرية انطلاقاً من أنّ الشعور بالسعادة ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية تتضمن الدرجة التي تتطابق بها تصورات

الفرد عن الحياة كما هي في الواقع مع معاييره حول ما يجب أن تكون عليه الحياة، فكلما كان التطابق أكبر كلما كان شعور الفرد بالسعادة أكبر.

و المعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة متغيرة، فكلما تحسنت شروط الحياة ارتفعت المعايير و العكس صحيح. إضافة لكون هذه المعايير تركيبات عقلية فردية و التي لا تلائم بالضرورة متطلبات الحياة السعيدة؛ فالإنسان قد يرغب بأشياء مضرة له كالتدخين.

و أهم المعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة وفق فينهوفن هي:

أ- المقارنة مع الآخرين Comparison with others لا سيما الأشخاص من العمر نفسه و الطبقة الاجتماعية ذاتها. هذه المقارنة الاجتماعية تهتم بالتركيز على مسائل ذات قيمة اجتماعية و جديرة بالملاحظة كشهرة العمل، و المستوى المادي للمعيشة.

ب-المقارنة مع شروط الحياة السابقة التي كان يعيش ضمنها الفردComparison with earlier living conditions و هنا يبحث الفرد عن التغيير للأفضل أو الأسوأ و كلما لمس تحسناً أكبر في حياته كان أكثر سعادة.

ج- المقارنة مع التطلعات و الطموحات التي يسعى إليها الفرد Comparison with aspirations فكلما كان اعتقاد الفرد أكبر بأنَّه حصل على ما يريد كلَّما كان أكثر شعوراً بالسعادة . (Veenhoven,1991,2-4)

*وهكذا نرى أنَّ هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الشعور بالسعادة، بعضها ركز على الجوانب السطحية كنظريات اللذة أو المتعة حيث قصرت السعادة على إشباع الحاجات الأساسية لدى الإنسان ، في حين أكدت نظريات أخرى على أنّ الشعور بالسعادة هو أعمق و أعقد من ذلك كنظريات الرغبة التي تختلف عن نظريات المتعة في أنّ هذه الأخيرة تؤمن بأنّ غلبة السرور على الألم هو معيار السعادة حتى لو يكن ذلك ما يرغب به الإنسان، في حين أنّ نظريات الرغبة تؤمن بأنّ تحقيق الرغبة يساهم في سعادة الفرد بغض النظر عن كمية السرور.

و نجد نظريات أخرى ركزت على المنحى الوراثي في تفسير السعادة كنظرية القمة-القاع حيث اعتبرت أنّ السعادة هي سمة و موروثة بدرجة مرتفعة، وهي تتشابه بذلك مع نظرية الحالة-الانفعالية لكنّ الأخيرة تختلف في أنّها ركزت على ما يسمى مركزية الشعور

المُفترض فبعض المشاعر لها تأثير دائم على الحالة الانفعالية للإنسان كالحزن على موت شخص مقرّب جداً له تأثير سلبي على سعادة الفرد الدائمة.

و أما نظرية فينهوفن فقد ركزت على الناحية المعرفية من السعادة حيث أكدت على أنّ الشعور بالسعادة يعتمد على البنى العقلية الموجودة لدى الفرد أكثر من حقائق الحياة.

و ترى الباحثة أنّ نظرية السعادة الحقيقية لصاحبها سيلجمان قد تكون من أفضل نظريات السعادة و أكثرها شمولية كونها تنطوي على معظم المفاهيم التي تقوم عليها السعادة؛ فهي تتضمن الجانب الانفعالي من السعادة، و يتجسد ذلك في حديث سيلجمان عن الانفعالات الإيجابية تجاه الماضي و الحاضر و المستقبل، و كذلك حديثه عن المتع الجسدية و المتع الأسمى. و تتضمن كذلك نظريته الجانب المعرفي من السعادة، و يتجسد ذلك في حديثه عن الرضا و القناعة، و التزامات الفرد المتنوعة في جوانب حياته المختلفة.

و لا تتوقف أهمية نظرية سيلجمان عند هذا الحد، فنظريته تتضمن الحديث عن القوى الإنسانية و في هذا تجسيد للهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي ألا و هو بناء القوى الإنسانية للوصول بالفرد إلى تحقيق أقصى ما يمتلكه من إمكانيات. و إضافة لما سبق فإنّ نظرية السعادة الحقيقية تتضمن طرق متنوعة لزيادة شعور الإنسان بالسعادة.

10-مصادر السعادة:

وفق مكونات السعادة التي تم طرحها سابقاً(الوراثة، و ظروف الحياة، و الأنشطة الطوعية) أجمع العلماء على وجود ثلاثة مصادر للسعادة وفق ما يلي:

- المصادر الداخلية و التي تتمثل في خصائص و سمات و معتقدات الفرد.
- ظروف الحياة و العوامل الديموغرافية.
- السلوكيات أو الأنشطة المقصودة التي يقوم بها الفرد للحصول على الشعور بالسعادة.(Tkach & Lyubomirsky,2006,184)

و فيما يلي عرض لأهم هذه المصادر:

1)- الجنس: (Gender)

يولد الإنسان و لديه استعدادات وراثية تصقلها البيئة و المحيط الذي ينشأ فيه، و لا توجد فروق كبيرة بين الذكور و الإناث في الاستعداد للشعور بالسعادة. لكن ما تشير إليه الدراسات أنّ الفروق بين الجنسين تكمن في شدّة هذه الانفعالات؛ فالنساء تميل إلى اختبار الانفعالات(الإيجابية و السلبية منها) بصورة أشد من الرجال في كل الأعمار.

و تظهر الفروق في الشعور بالسعادة بين الجنسين في مراحل عمرية مختلفة، فالنساء دون سن (45)سنة أكثر سعادة من الرجال خاصة إذا لم يكن لديهن أطفال أما فوق سن (55) سنة فإن الرجال يكونون أكثر سعادة من الإناث.

و يرى العلماء أنّ مصادر الشعور بالسعادة لدى الرجال مختلفة عن تلك التي لدى النساء، فالرجال أكثر تأثراً بالعوامل الاقتصادية و المادية، و العمل، و النجاح أما النساء فغالباً ما يكون تركيزهن منصباً على العلاقات الاجتماعية، و مساعدة الآخرين، و التعاطف معهم إضافة إلى القيم الدينية. (علام،2008،209)

2)-العمر:(Age)

اعتقد العلماء لفترة طويلة أنّ الشباب أكثر سعادة من كبار السن، حيث أنه لم ينهار بداخلهم شيء بعد. لكن أوضحت نتائج دراسة أجريت حول مكونات الشعور بالسعادة (الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة) شملت (60) ستين ألف من البالغين ينتمون لأربعين دولة مختلفة أنّ الرضا يرتفع مع التقدم بالعمر بينما ينخفض الوجدان الإيجابي بدرجة طفيفة، أما الوجدان السلبي فلا يتغير. و يرى سيلجمان أنّ ما يتغير مع التقدم بالعمر هو حدة الانفعالات و ليس نوعها.(سيلجمان،2008،81)

أما أرجايل لم يفسّر انخفاض الوجدان الإيجابي بانخفاض مستوى المتعة بالأحداث ولكن عزى ذلك إلى انخفاض معدلات حدوث الأنشطة السارة نتيجة تدهور الصحة الجسدية.(Kamvar& Aaker,2009,6)

أما فيما يتعلق بالفترة العمرية في حياة الإنسان التي يكون فيها أكثر شعوراً بالسعادة فقد توصلت الدراسات إلى أنّ الفترة العمرية ما بين (40-30) سنة هي أكثر فترات العمر

سعادة بالنسبة لمعظم الناس حيث أنها تترافق غالباً مع تكوين الأسرة، و المسؤوليات الاجتماعية المرافقة لها، و إنجاب الأطفال.
لكن بعد هذه المرحلة تبدأ معدلات الشعور بالسعادة بالانخفاض الذي يستمر حتى سن الخمسين، و ينتهي عند الوصول لسن الخامسة و الستون الذي وجد أنّه أقل مراحل العمر سعادة بشكل عام. (علام،2008،445)

3)-الصحة: (Health)

تشير الدراسات في هذا الصدد إلى أنّ العلاقة بين الصحة و السعادة هي علاقة وثيقة و متبادلة فتحليل الدراسات التي أجريت على العلاقة بين الصحة و الشعور بالسعادة توصل إلى وجود عامل ارتباط متوسطه(0.32) بينهما، و قد توصل كذلك عبد الخالق إلى نتيجة مشابهة لما سبق حيث بلغ معامل الارتباط بين الصحة و الشعور بالسعادة(0.34). (Abdel-Khalek،2006,90)
و تشير الدراسات إلى أنّ معامل الارتباط بين الصحة و السعادة أقوى لدى النساء، و أنّ الصحة غالباً ما تكون سبباً للسعادة و لا سيما بالنسبة للكبار في السن.
كذلك تشير نتائج الأبحاث إلى أنّ العلاقات الاجتماعية - خاصة الزواج و العلاقات الحميمية مع أشخاص ذوي ثقة – يحسّن الصحة من خلال الحفاظ على جهاز المناعة و تشجيع العادات الصحية السوية. (Deiner & Deiner,2008,39)

4) - الدخل: (Income)

يلعب المال دوراً هاماً في تأمين حاجات الإنسان الجسدية(الأكل، و المأوى، و الملبس) و الحاجات النفسيّة(كالاعتماد على النفس، و الإحساس بالكفاءة و الإنجاز) و الحاجات الاجتماعية (كالانتماء، و التقدير من الآخرين).
و تشير الأدلة إلى أنّ أصحاب الدخل المرتفع هم أكثر شعوراً بالسعادة إلى حد ما ممن هم أقل دخلاً، و يرى ليارد أنّ الدخل النسبي(بالمقارنة) هو أكثر أهمية من الدخل الفعلي حيث يعتمد الشعور بالسعادة الذي يحصل عليه الإنسان من الدخل على كيفية مقارنة هذا الدخل بمعيار معين. و يشير ليارد Layard إلى أنّ المعيار الذي يستخدمه الفرد للمقارنة يعتمد على أمرين أساسين:

- ما يحصل عليه الآخرون من دخل، و هنا تتحكم المقارنة الاجتماعية بمشاعر الفرد.
- الدخل الذي تعوّد الفرد الحصول عليه، و هنا يتحكم الاعتياد بمشاعر الفرد.

فالأفراد عندما يقارنون رواتبهم غالباً ما يقارنونها مع من حولهم، و ليس مع أشخاص ذوي ثراء فاحش أو فقراء جداً. و إذا حدث أن غيّر الفرد المجموعة المرجعية التي يقارن بها دخله بمجموعة أعلى فإن ذلك يؤثر بشكل خطير على مستوى شعوره بالسعادة.(ليارد،2008،58) (Easterlin,2001,469)

5)-العمل: (Job)

يمضي الإنسان معظم وقته في العمل الذي يمارسه، و لا يوفر العمل الدخل المالي فحسب و لكنه يضفي معنى على حياة الإنسان، حيث أنه يوفر الشعور بالأهمية و المكانة الاجتماعية و احترام الذات. (Boehm, & Lyubomirsky, 2008,112)

و لا يقتصر الأمر فقط على العمل وحده، و لكن يلعب شكل مكان العمل و الأصوات و الرائحة دوراً في السعادة الناجمة عن العمل. و يعدُّ زملاء العمل من أهمِّ عوامل الشعور بالسعادة حيث أنهم يقدمون الدَّعم الاجتماعي للفرد، بالإضافة إلى الاستمتاع بالحياة الاجتماعية غير الرسمية في العمل و التي تخفف ولو جزئياً من التوتر و السأم الذي يسود أجواء بعض المهن. (أرجايل،1993،55)

و تشير بحوث كثيرة إلى أنّ الرضا عن العمل يزيد عند الأشخاص الذين يعملون في مجال مهن تتطلب مهارة عالية و توفر مكانة عالية، فأكثرُ الأشخاص سعادة و شعوراً بالرضا هم أساتذة الجامعة، و العلماء، و رجال الدين و غيرهم من المهنيين كالأطباء و المحامين. أما أدنى شعور بالرضا فهو يتواجد لدى الأفراد الذين يعملون في أعمال رتيبة لا تتطلب مهارة عالية.

و في حين أنّ البعض يؤكد على أنّ العمل مصدر للسعادة نجد البعض الآخر كآكور Achor يؤكد على أنّ الشعور بالسعادة هو ما يسبب النجاح و الإنجاز المرتفع و ليس العكس. (Achor,2010,50)

6-نمط التفكير(أسلوب التفكير): (Thinking Style)

" تشير النظرية المعرفية إلى أنّ المشاعر ناتجة كلياً من الطريقة التي يدرك و يفسر بها الإنسان الأشياء. فقبل أن يختبر الإنسان أي حدث لابد من معالجته ذهنياً و إضفاء المعنى عليه، لذا إذا كان إدراك الإنسان لما يحدث دقيقاً و صحيحاً ستكون المشاعر الناتجة عن ذلك طبيعية ، أما إذا كان الإدراك مشوه و منحرف بطريقة ما فإنّ الاستجابة الانفعالية ستكون غير طبيعية ". (Burns,1999,29-30)

أي أنّ الأحداث التي تجري في محيط الإنسان محايدة و يقوم الإنسان بواسطة سلسلة من الأفكار و العمليات بمعالجتها و من ثم تنشأ المشاعر، بالتالي المشاعر هي نتاج الأفكار و ليس الأحداث الحقيقية. (أبو عمشة،2013،81)

و بناءً على ما سبق فإنّ مشاعر السعادة نسبية تختلف في الموقف الواحد من شخص لآخر، وتختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر حسب أسلوبه في التفكير.

لذا فإنّ السعادة ليست بتلك البساطة التي يتصورها البعض حيث يقبع خلفها بناء ونمط من التصورات و المعتقدات التي يتبناها الفرد عن الحياة وما يواجهه من مواقف و خبرات فيها، فمعتقدات الأشخاص السعداء تدعوهم للنشاط و الإنجاز و التفاؤل و الأمل على العكس من الأشخاص غير السعداء. (ابراهيم،2009،293)

7)- الدّين و الرّوحانية:(Religion & Spirituality)

سيطرت لفترة غير قصيرة على العلوم الاجتماعية فكرة فرويد حول الدين، و التي كانت تقلل من قدره، و التي ترى بأنّه " عامل من عوامل إنتاج الإحساس بالذنب Producing guilt و كبت الدوافع الجنسية Repressed sexuality و زرع اتجاهات عدم التحمل و مناهضة التفوق الذهني Anti-intellectuatism و تشجيع التسلطية Authoritarianism". (سيلجمان،2008،83)

لكن بعد إجراء عدد من الدراسات حول الآثار النفسيّة الإيجابية للإيمان تغيرت تلك النظرة، فقد أوضحت تلك الدراسات أنّ الأشخاص المتدينين أقلُّ عرضة للتورط في السلوكيات غير السّوية(المخدرات، الجرائم، الانتحار) و أنَّهم أكثرُ شعوراً بالسعادة و أكثرُ رضا عن حياتهم من غير المتدينين. (عبد الخالق و مراد،2001،342)

فالإيمان يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية و حتى أثناء الأزمات، إضافة إلى كونه يوفر الشعور بالأمن النفسي.

و يشير إلسون و جالس Ellison Gay & Galss إلى أنّ الجماعات الدينية تلعب دوراً هاماً في تقديم الدعم الاجتماعي و النفسي لأفرادها، و تساهم في التغلب على المشكلات التي يتعرض لها الفرد. (جان،2008،613)

و أكدّ فرانسيس Francis من خلال دراسته التي أجراها على ثقافات متنوعة بأنّه كلما ارتفع مستوى التدين لدى الإنسان زاد مستوى شعوره بالسعادة، و عزى ذلك لما يوفره الدين من وضوح المعنى و الهدف من الحياة، و تقديم المساعدة و الدعم للآخرين.
(Robbins, Edwards & Francis, 2008,97)

و أكثر النشاطات الروحانية التي يمارسها الأشخاص السعداء هي التردد على جلسات تتضمن قضايا دينية أو روحانية، قراءة كتب حول الروحانية، ممارسة التأمل.(Singh,2010,35)

8)- العلاقات الاجتماعية: (Social relationships)

يعيش الفرد ضمن مجتمع كبير و مع أفراد آخرين، و ذلك ضمن عدد من الشبكات الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد و يؤثر و يتأثر بها. و يشير دينير و دينير إلى أنّ العلاقات الاجتماعية تعد مصدراً أساسياً للشعور بالسعادة، و ينبع ذلك من الدعم المادي و الانفعالي الذي يحصل عليه الفرد، و الثقة بالآخرين و تأمينهم على الأسرار، و الاهتمامات المشتركة.(Deiner & Deiner ,2008,53)

و فيما يلي عرض لأهم هذه الشبكات و دورها في السعادة:

أ- الزواج: (Marriage)

يعدّ الزواج من أهم التغيرات التي تحدث في حياة الإنسان، و يشير أرجايل إلى أنّ المتزوجين أكثر سعادة –بوجه عام– من العزاب و الأرامل و المطلقين.

ففي أحد استطلاعات الرأي الذي أجري على (35) ألف من الأميريكين خلال ثلاثين عام تبين أنّ حوالي(40%) من المتزوجين أقروا بأنهم سعداء جداً، بينما (24%) من غير المتزوجين و المطلقين و الأرامل أقروا بأنهم سعداء جداً، و أنّ حوالي شخص من

(10%) من الذين هم على درجة مرتفعة جداً من الشعور بالسعادة لديهم علاقة رومانسية. (سيلجمان،2008،77)

و على ما يبدو أنّ تأثير الزواج على شعور الرجال و الشباب الأصغر سناً بالسعادة هو أكبر من أثره لدى النساء. ففائدة الزواج للرجال أكبر من فائدته للإناث، حيث أنّ الزوجات غالباً ما يوفرن لأزواجهن دعماً اجتماعياً أكثر مما يوفره الرجال في المقابل.

و يعد العامل الأهم في الزواج نوعية العلاقة و ثباتها و ليس شكلها، فالأبحاث تؤكد أنّ الأشخاص الذين يرتبطون بعلاقات حب مع الآخرين يتمتعون بصحة أفضل، و توازن هرموني أفضل بالتالي فهم أكثر سعادة. (الجزار،2001،59)

ب- الأبناء:(Children)

تشير نتائج الأبحاث التي أُجريت في جامعة ميتشغان إلى أنّ الأزواج الذين لديهم أطفال هم أكثر قلقاً، و لديهم مشاكل زوجية أكثر مقارنة بأولئك الذين لا يملكون أطفال. حيث يقلل وجود الأطفال الصغار من السعادة، لاسيما إذا كانوا في سن ما قبل المدرسة أو مرحلة الرضاعة، أو كانوا ذكوراً .

لكن تشير دراسات أخرى إلى ما يتناقض مع نتائج الأبحاث السابقة كدراسة هوفمان و مانيس Hoffman & Manis إلى أن هناك مزايا أخرى لإنجاب الأطفال إضافة لأثره الإيجابي على السعادة أهمها:

- توفير الحب.
- إشاعة الحيوية و المرح و الاستمتاع بمراقبتهم يكبرون.
- تحقيق الذات.
- إشعار الوالدين بالرشد و النضج. (Deiner & Deiner, 2008,62)

ج- الأصدقاء: (Friends)

يعتبر الأصدقاء عنصراً هاماً في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، و يلعبون دوراّ هاماً في شعور الفرد بالسعادة، و ينبع ذلك من خلال ما يلي:

- الدعم الاجتماعيsocial support: الذي يساعد الإنسان في مواجهة العناء النفسي من خلال زيادة تقدير الذات، و الشعور بالسيطرة على المواقف و إدراك الأحداث

على أنها أقل مشقة. إضافة إلى أنّ التفاعل الاجتماعي الداعم يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تكف الاكتئاب و القلق.

- المساعدة العملية و تقديم المعلومات و النصح سواء أكان ذلك يتعلق بالعمل أو أمور الحياة اليومية.
- المشاركة في الأنشطة المتماثلة في أوقات الفراغ. (أرجايل،1993،44)

9)- أنشطة وقت الفراغ: (Leisure activities)

تعرّف أنشطة وقت الفراغ بأنّها" الأنشطة التي يقوم بها الأفراد لمجرد رغبتهم في ذلك و من أجل إشباع أنفسهم، و للاستمتاع و الترفيه و الارتقاء بالذات، أو لأهداف اختاروها لأنفسهم و ليس من أجل عائد مادي". (أرجايل،1993،86)

و توصلت الأبحاث في هذا المجال إلى أنّ الأنشطة التي تلعب دوراً هاماً في شعور الإنسان بالسعادة هي (قضاء الوقت مع الزوج، و قضاء الوقت في المنزل، و ممارسة الشعائر الدينية، و الخروج مع الأصدقاء، و تقديم المساعدة للآخرين، و القراءة، و اللعب، و الاسترخاء، و التجول بالسيارة، و الطبخ، و التسوق، مشاهدة التلفاز، و ارتياد الأندية). (أرجايل،1993،88)

أمّا خليفة في دراسة أجراها على طلبة الجامعة حول أكثر الأنشطة الباعثة على الشعور بالسعادة لدى العرب و كانت الأنشطة الأكثر تكراراً من حيث الممارسة هي (حضور المحاضرات، و تكوين صداقات من نفس الجنس، و الجلوس مع الأصدقاء، و ذكر الله، و الجلوس مع الأسرة، الصلاة، التلفاز). (خليفة،2009،35)

و تختلف ممارسة أنشطة الفراغ باختلاف الطبقات الاجتماعية، فمشاهدة التلفاز منتشرة لدى أبناء الطبقة العاملة بمعدل 20 ساعة أسبوعياً مقابل 15 ساعة لأبناء الطبقة المتوسطة الذين يمارسون نشاطات أكبر و أكثر تنوعاً كونهم يمتلكون المال اللازم لذلك.(أرجايل،1993،111)

*يتضح من العرض السابق لمصادر الشعور بالسعادة وجود نوعين من المصادر أحدهما مصادر داخلية للسعادة و أخرى خارجية، و معظم المصادر التي تم ذكرها سابقاً ذات طبيعة داخلية و هذا ما يتماشى مع فكرة أنّ الوراثة تسهم بنسبة (50%) من

تفسير التباين في مستويات السعادة، و بكلمات أخرى السعادة سمة شخصية ثابتة بدرجة كبيرة و ذات طابع جبلي. و هناك مصادر أكثر أهمية من غيرها حيث يستمر تأثيرها على سعادة الإنسان لفترات طويلة كالأسرة و الأبناء ، و الصحة التي تساعد الإنسان على ممارسة الأنشطة المتنوعة و المختلفة مما ينعكس إيجاباً على سعادة الفرد. وهناك مصادر مشتركة لسعادة الجنسين في حين أنّه توجد مصادر أكثر أهمية للإناث من الذكور كممارسة الشعائر الدينية بينما يبرز لدى الرجال العمل و المكانة الاجتماعية التي يحققها، و الأنشطة المشتركة التي يمارسونها مع الأصدقاء في أوقات الفراغ. و معظم تلك المصادر تم دراستها في البيئات الغربية و قليلة تلك التي أجريت في البيئة العربية لذا لابد من العمل بشكل فعال على التأكد من صحة تلك المصادر في البيئة العربية و بالأخص السورية و استكشاف فيما إذا كانت هناك مصادر أخرى لسعادة الفرد و تحديد أهميتها بالنسبة للإنسان العربي.

11-سمات الأشخاص السعداء:

عمل العلماء على تحديد الخصائص و السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من السعادة، و قد توصل كل من فورديس Fordyce و أرجايلArgyle و غارسيا Garcia إلى مجموعة من السمات التي يتمتع بها الأشخاص السعداء وهي كالتالي:

1)-الأشخاص السعداء كغيرهم من الأشخاص، يواجهون تحديات و أزمات في حياتهم، لكنهم يتميزون عن الأشخاص العاديين بالقوة و الاتزان اللذين يظهرونهما في مواجهة تلك التحديات، و تفسير المواقف بطريقة إيجابية أو ما يوصف باسم مبدأ بوليانا POlyanna Principle ، حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم أصحاب إرادة قوية في المواقف الصعبة، و قادرين على تحمل الإحباطات، و حل الصراعات بفعالية. (أرجايل،1993،146)

2)- يتميز الأشخاص السعداء بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث أنهم يشعرون بنوع خاص من الرضا و الإنجاز و الكمال، و تبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين. و هناك نوع خاص من الفكر لدى الأشخاص السعداء و هو ما يسمى

"الإحساس بالحرية" من كل الأمور السلبية كالقلق و الهموم ، و الدونية، و الوحدة و العدوانية، و اللاجتماعية. (Fordyce,n.d,47)

3)- هم أكثر اجتماعية من الأفراد العاديين، فالسعداء يمتازون بدرجة مرتفعة من التفاعل و المشاركة الاجتماعية، وهم كذلك أكثر ميلاً للتعاون الاجتماعي، و أكثر ثقة بالناس الآخرين. (علام،2008،441)

و هم ميالون للتجمعات، يحبون المحادثات و القيام بالأنشطة الخارجية، لديهم قدرة على إعطاء انطباع أولي إيجابي، و يتمتعون بحس الدعابة، وحتى في المواقف العامة التي يفزع منها غالبية الناس يكون السعداء أكثر اتزاناً، أقل خجلاً عند الحديث أمام مجموعة، و لديهم ثقة عالية بقدرتهم على القيادة.(Fordyce,n.d,40)

4)- يتمتع الأشخاص السعداء بدرجة مرتفعة من تقدير الذات و احترام الذات، و غالباً ما يميلون لاستخدام أوصاف إيجابية عند الحديث عن أنفسهم، و نتيجة لذلك فهم أكثر رضا عن أنفسهم و أكثر تبصراً بها، و هم صريحون في تقييم نقاط ضعفهم، و أكثر تقبلاً لعيوبهم من الآخرين، و يميل هؤلاء الأفراد لعدم الحساسية تجاه آراء الآخرين حيث أن مفهوم الذات لديهم قوي جداً. (Fordyce,n.d,39)

5)- يمتاز الأشخاص السعداء بالكفاءة حيث أنّهم يبذلون طاقة أكبر و حماس أكثر في نشاطاتهم المختلفة، و هم أكثر التزاماً و جدية من غيرهم في كافة الأنشطة. إضافة لكونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، و مثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، و أقل سرعة في التعب من العمل، كذلك يتسم هؤلاء الأشخاص بأنهم ذوي قدرة عالية على تنظيم و توجيه الذات نحو الأهداف التي يحددونها.(Fordyce,n.d,41)

6)- وجدت الدراسات أنّ الناس السعداء يميلون لأن يكون لديهم حاجة منخفضة نوعاً ما للنجاح من الأفراد الآخرين، فهم أكثر اعتدالاً و واقعية في وضع أهدافهم.

فإذا ما قارنا مجموعة من الأشخاص لديهم مستويات متماثلة من الطموح نجد أنّ الأفراد الذين حققوا أكثر هم الأكثر سعادة، وفي المقابل إذا ما قارنا مجموعة من الأفراد وصلوا للمستوى نفسه من النجاح نجد أنّ الأكثر سعادة ضمنهم هم أصحاب الطموحات الأكثر تواضعاً. (Fordyce,n.d,43)

7)- الأشخاص السعداء يميلون لإدراك الأحداث الإيجابية كجزء من حياتهم أكثر من إدراكهم للأحداث السلبية، كذلك فهم يتذكرون أحداث حياة إيجابية أكثر من تذكرهم لأحداث الحياة السلبية. (Garcia,2011,17)

و توصل مايكلوس Michalos إلى أربع عشرة سمة تميّز الأشخاص السعداء و ذلك بعد سنوات من البحث، و هي :

- النشاط المرتفع و العمل المستمر، وهم لا يتجاوزون الناس العاديين بكمية النشاط و لكن بنوعيته أيضاً.
- التوجه نحو الحاضر، فهم لا ينشغلون بالندم على الماضي و لا القلق من المستقبل.
- التفكير الإيجابي و المتفائل.
- التمتع بشخصية ذات صحة جيدة.
- التمتع بشخصية اجتماعية ودية.
- تقدير السعادة، فهم يفهمون و يقدرون السعادة أكثر من غيرهم.
- إقامة علاقات اجتماعية حميمية.
- وضع حدود للطموحات و التوقعات.
- السيطرة على القلق.
- الحد من المشاعر السلبية.
- تحقيق الذات.
- التعاطف مع الآخرين.
- الإنجاز في العمل ذو المعنى ، و تقدير قيمة العمل و الإنتاجية.
- التخطيط و التنظيم الجيد قبل القيام بالأعمال سواء طويلة المدى أو في الحياة اليومية. (Michalos,2007,5)

هكذا نرى أنّ السعادة عبارة عن مجموعة من الخصائص و السمات و الأفكار و السلوكيات ذات الطبيعة الإيجابية و التي تنعكس في مختلف جوانب حياة الفرد الأسرية و الشخصيّة و المهنية و الاجتماعية.

12-استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة:

قام العلماء بأبحاث عديدة بهدف التوصل إلى طرق من شأنها زيادة معدل الشعور بالسعادة لدى الأفراد، فعلى الرغم من أنّ الوراثة تسهم بحوالي (50%) من تفسير التباين في الشعور بالسعادة إلا أنّ النشاطات الطوعية(المقصودة) تسهم بنسبة (40%) من تفسير ذلك التباين، بالتالي فإنّ تدريب الإنسان على مهارات الحياة بالإضافة إلى ممارسته أنشطة معينة و مقصودة يؤدي إلى زيادة مستدامة في مستوى شعوره بالسعادة.(Haji,Mohammadkhani &Hatami,2011,409)

و قد توصلت ليوبوميرسكي إلى العديد من الاستراتيجيات التي تؤدي لزيادة مستوى السعادة لدى الإنسان، و فيما يلي عرض مختصر لهذه الاستراتيجيات:

1)-التعبير عن الشكر و الامتنان: (Expressing gratitude)

فالامتنان يزيد من شعور الفرد بالسعادة من خلال تعزيز تقدير و قيمة الذات self-worth، كما أنّه يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية، و تعزيز القائمة منها، و أخيراً يؤدي التعبير عن الامتنان إلى تخفيف المشاعر السلبية مثل الغضب و الطمع و الحسد. (Lopez,2008,28)

2)- غرس التفاؤل: (Cultivating optimism)

لابد أنّ يكون التفاؤل مناسباً و غير مضخماً، حيث أنّ التفاؤل النوعي يهيئ الناس مسبقاً للتصرف بطرق مفيدة و بناءة في مواقف محددة.

3)-تجنب التفكير الزائد و المقارنة الاجتماعية (Avoiding over thinking & social comparison):

فالتفكير الزائد يزيد من الحزن، و يعزز التفكير ذو الاتجاه السلبي، و يخفض قدرة الفرد على حل المشكلات، و يسلب الدافعية.

4)- ممارسة أعمال الإحسان: (Practising acts of kindness)

تقود ممارسة هذه الأعمال وفق ما تذكره ليوبوميرسكي إلى إدراك الآخرين على أنّهم أكثر إيجابية، و تولّد شعور عالي بالتعاون و الموثوقية لدى الأفراد.

5)-رعاية العلاقات الاجتماعية: (Nurturing social relationships)

تعد العلاقات الاجتماعية هامة بالنسبة للسعادة حيث أنّها تحقق العديد من الحاجات الحيوية كالحاجة للانتماء، بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الإنسان من خلالها.

6)-تطوير استراتيجيات المواجهة: (Developing strategies of coping)

و قد حدد العلماء عدة خطوات تساعد على تطوير استراتيجيات المواجهة لدى الفرد، ألا وهي:

أ- إيجاد المعنى من خلال الكتابة المعبرة، وذلك بهدف وصف الحدث بتفاصيله الدقيقة، و اكتشاف ردات الفعل الخاصة بالفرد و مشاعره العميقة.

ب- المواجهة عن طريق جدال أو مناقشة الأفكار المتشائمة و السلبية.

(Huang,2008,767; Lyubomirsky,2010,168-169)

7)-تعلُّم التسامح: (Learning to forgive)

للتسامح و العفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الأفراد. (منصور،2009،38)

و تشير الدراسات إلى أنّ الأشخاص المتسامحين هم أكثر سعادة و أكثر استمتاعاً بالحياة من الأفراد الآخرين. (عبد العال و مظلوم،2013،135)

و ترى الباحثة أنّ الطريقة السابقة تعمل على تحرير المشاعر السلبية التي يحملها الفرد تجاه الشخص المُسيء، وبالتالي القدرة على رؤية الموقف بنظرة موضوعية و تحليل موقف الإساءة ، ومن ثم مسامحة الشخص المُسيء.

8)-زيادة خبرات التدفق: (Increasing Flow experiences)

يعرّف تشكزنتميهالي Csikszentmihalyi حالة التدفق بأن " يكون الفرد مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في حد ذاته، و هي حالة ينسى فيها المرء ذاته، و يتطاير الزمن من بين يديه دون شعوره بذلك، و يحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل و كل حركة و كل تفكير، بالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة

منظومات شخصيته، و تدفعه إلى أن يوظف كل قدراته و إمكانياته و مهاراته إلى أقصى حد ممكن". (أبو حلاوة، 2013، 14)

للتدفق فوائد عديدة فهو يمد الإنسان بنشوة طبيعية، حيث أنّه تجربة إيجابية و منتجة . بالإضافة لكون السرور الذي يحصل عليه الإنسان من خلاله هو من النوع الذي يدوم طويلاً. (Csikszentmihalyi,1990,56)

9)-الاستمتاع بمتع الحياة: (Savoring lif's joys)

يعرّف الاستمتاع بأنّه " أية أفكار أو سلوكيات قادرة على توليد، و تكثيف و إطالة مدة المتعة". (Lyubomirsky,2010,197)

و يتضمن الاستمتاع التلذذ بالماضي، و الحاضر، و المستقبل. فالإنسان يستمتع بالماضي من خلال الذكريات عن الأيام الجميلة. أما الاستمتاع بالحاضر فهو يتضمن العيش فيه و الاهتمام به، و الاستمتاع باللحظة الراهنة، في حين أنّ الاستمتاع بالمستقبل يتم من خلال توقع و تخيل أحداث إيجابية مستقبلية.

10)-الالتزام بتحقيق الأهداف: (Committing to your goals)

يرى العلماء أنّ الالتزام بالسعي للأهداف يزوّد الأشخاص بالإحساس بالمعنى و السيطرة على الحياة، كذلك يعزز من تقدير الذات، و يحفز الشعور بالثقة و الكفاءة.

11)- ممارسة الدين و الروحانية: (Practicing religion& spirituality)

تشير الأبحاث إلى أنّ الأشخاص المتدينين أكثر سعادة وصحة، و يتعافون أسرع بعد الحوادث الراضة من الأشخاص غير المتدينين.

12)- الاعتناء بالجسد: (Taking care of body)

و يتم ذلك من خلال تناول الغذاء الصحي، و ممارسة التمارين الرياضية التي تبين أنّها تؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات، كما أنّها قد تزيد من احتمالات حدوث خبرة التدفق، و هي وسيلة إيجابية لإبعاد التوتر عن الإنسان.

و تجدر الإشارة إلى أنّ الأشخاص يستخدمون استراتيجيات مختلفة لزيادة شعورهم بالسعادة وذلك اعتماداً على شخصياتهم، فالأشخاص الانبساطيون يميلون لاستخدام استراتيجية الانخراط الاجتماعي(كالدعم و التشجيع من الأصدقاء). في حين أنّ

الأشخاص ذوي الضمير الحي يميلون لاستخدام استراتيجية تحقيق الأهداف لاسيما المهنية منها، و الأشخاص العصابيون يميلون لاستخدام التحكم العقلي(كمحاولة عدم التفكير بالأفكار السلبية) بينما يميل الأشخاص الطيبون لاستخدام استراتيجية التواصل مع الأصدقاء. (Tkach & Lyubomirsky,2006,216)

و النساء تميل لاستخدام الدعم الاجتماعي في كثير من الأحيان إضافة للراحة السلبية(مشاهدة التلفاز) و الدين أما الرجال فيميلون لاستخدام النشاطات الرياضية.

*و ترى الباحثة أنّ معظم الاستراتيجيات السابقة – و التي تم التوصل إليها في البلاد الغربية التي تشجع الفردية – تؤكد على الغيرية و التعاون و القيم الإنسانية و خدمة ما هو أسمى من الفرد ذاته.

و تلك الاستراتيجيات المذكورة أعلاه هي من الأمور الرائجة في مجتمعاتنا الشرقية التي تؤكد على أهمية الجماعة و العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى التقاليد و التعاليم الدينية التي دائماً ما تدعو الفرد للمغفرة و التسامح، و التواصل الاجتماعي سواء في الفرح أو أوقات المرض و وتقديم الدعم للشخص الآخر سواء أكان مادياً أم معنوياً. لذا لابد من التأكد من مدى فعالية هذه الاستراتيجيات في المجتمعات العربية، و البحث فيما إذا كان هناك استراتيجيات أخرى خاصة بالبيئة العربية تؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة.

و هكذا نرى أنّ الشعور بالسعادة قد شغل مجالاً واسعاً من بحوث علم النفس الإيجابي، و اختلف العلماء في تقديمهم لمفهوم الشعور بالسعادة، فالبعض ركز على الجوانب الانفعالية من فرح وسرور ومتعة، في حين أنّ البعض الآخر ركز على الجوانب المعرفية و نمط التفكير الذي يتبناه الإنسان في حياته. و فضّل البعض الآخر التوفيق بين كل من الجانب الانفعالي و المعرفي انطلاقاً من أنّ الإنسان كل متكامل لا يمكن الفصل في دراسته بين ما هو معرفي و انفعالي، بين الدور الذي تلعبه الوراثة و بين تأثير البيئة.

و ظهرت بناءً على ذلك العديد من النظريات التي عملت على تقديم تفسيرات متنوعة للسعادة فمنها من اتخذ السرور و المتعة معياراً للسعادة، في حين اتخذ بعضها الآخر البنى المعرفية أساساً للشعور بالسعادة على اعتبار أنها تتضمن عمليات عقلية عليا و لا تقتصر فقط على المتع الحسية السطحية، و أما البعض الآخر فقد حرص على الدمج

بين الناحية الانفعالية و الناحية المعرفية للسعادة للخروج بمنظور توفيقي متكامل حول السعادة. و تتنوع المصادر التي يحصل الأشخاص من خلالها على السعادة منها ما هو غير قابل للتغيير كالجنس و سمات الشخصيّة، و منها ما يقع تحت سيطرة الإنسان كالدخل و العمل، و الأنشطة الترفيهية.

ثانياً: العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

1 -مقدمة

2- لمحة تاريخية عن تطور نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

3-نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة لدى كوستا و ماكري

4-أهمية نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

5-الانتقادات الموجهة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

1-مقدمة:

تعد نظريات السمات واحدة من أهم نظريات الشخصيّة، و التي تقوم على افتراض أساسيّ مفاده أنَ جميع الناس لديهم قابليات شاملة للاستجابة بطريقة معينة، وهذه القابليات تدعى السمات و التي تشير بالدرجة الأولى إلى الفروق الفردية في المجالين الانفعالي و الاجتماعي، إضافة إلى افتراض آخر وهو تكّون الشخصيّة من عدد من السمات المستقرة التي تكشف ميل الفرد للاستجابة بطرق متسقة في المواقف المختلفة التي يمر بها في حياته اليومية. (رزق، 2009، 99)

و يعدُّ نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة واحداً من أهم النماذج التي تتبنى مفاهيم نظرية السمات، و على الرغم من ظهوره بمسميات متنوعة بداية من ثلاثينيات القرن الماضي، إلا أن الفضل في ظهوره يعود إلى كل من كوستا و ماكري (McCrae & Costa,1980) اللذين اعتمدا في وضعه على نتائج عدد كبير من البحوث العملية سواء تلك التي قاما بها، أو قام بها علماء آخرون، بالإضافة إلى الجوانب المنطقية. (Premuzic et al.,2006,1636)

و قد لاقى هذا النموذج استحسان العلماء، و تم استخدامه من قبل عدد كبير من الباحثين وعلى نطاق واسع حول العالم، و أصبح من أشهر النماذج في الوقت الراهن التي يتم الاعتماد عليها في دراسة الشخصيّة.

وفي وقت لاحق من تسعينيات القرن الماضي تنبَّه كلاً من كوستا و ماكري إلى ضرورة عدم الاكتفاء بالنموذج، و القيام بوضع نظرية متكاملة في الشخصيّة قادرة على وصف وتفسير، و التنبؤ بالسلوك الإنساني.

و ظهرت النسخة الأولى من هذه النظرية(FFT,1996) وتلتها نسختان في عامي (1999,2003) وفي النسخ الثلاث كان التركيز منصباً على العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.

2-لمحة تاريخية عن تطور نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة:

تمتد الجذور التاريخية لنموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى الثلاثينيات من القرن الماضي، و تحديداً الدراسات المتعلقة بالمنحى النفسي اللغوي المعجمي

Psycholexical . ويعدُّ مكدوجل(McDougall, 1932) من أوائل من اقترحوا بأنَّ الشخصيّة يمكن تحليلها إلى خمسة عوامل متمايزة و واسعة و قابلة للانفصال وهي :

- الفهم أو الفكر Intellect
- الشخصيّة Character
- المزاج Temperament
- النزعات Disposition
- الطبع (الخُلق) Temper. (Rogers ,2005,7)

بعدها جاء ثيرستون (Thurston,1934) ليشير إلى وجود خمسة عوامل أساسية مستقلة من خلال تحليله لقائمة مكونة من (60) ستين سمة .

وفي عام (1936) برزت دراسة بعنوان "أسماء السمات: دراسة نفسية معجمية" قام بها كلٌّ من أولبورت و أودبيرت (Allport & Odbert) اعتماداً على معجم وبستر Webster طبعة عام (1925) حيث صُنفت السمات إلى أربعة أصناف و ذلك على أساس قدرتها التمييزية بين الأفراد. (الأنصاري،1998،33)

ثم قام كاتل (Cattell,1943) خلال الفترة الممتدة بين 1945-1943 م بمراجعة قائمة أولبورت –أودبيرت و بعد عدة مراحل توصل كاتل عن طريق التحليل العاملي إلى (12) عاملاً أساسياً في دراسته التي استخدمت مقاييس تقدير السمات، أما في دراساته التي استخدمت الاستخبارات فقد توصل إلى (16) عاملاً أساسياً (الانطلاق، الذكاء ، قوة الأنا، السيطرة، الاستثارة، قوة الأنا الأعلى ، المغامرة، الطراوة، التوجس والارتياب، الاستقلال، الدهاء، الاستهداف للذنب، التحرر، الاكتفاء الذاتي، التحكم الذاتي في العواطف، ضغط الدوافع أو التوتر). (صالح،2009،58)

وبعد ذلك توصل فيسك (Fiske,1949) إلى خمسة عوامل للشخصيّة استخرجها عن طريق التحليل العاملي لقائمة كاتل. (Barthelemy,2005,7)

بعد ذلك قام نورمان (Norman,1967) بوضع قائمة لسمات، وعن طريق التحليل العاملي لتلك القائمة توصل إلى خمسة عوامل رئيسية للشخصيّة هي:

- الانبساط Extraversion

- الطيبة Agreeableness
- يقظة الضمير Conscientiousness
- الثبات أو الاتزان الانفعالي Emotional stability
- الثقافة Culture . (John, Nauman& Soto,2008,119)

ثم أجرى جولدبيرج (Goldberg,1981) دراسة، و استطاع بواسطة طرق مختلفة من التحليل العاملي القيام بعزل ما يقارب ثلاثة عشر عاملاً حيث كان تشكيل وترتيب العوامل الخمسة الأولى هو نفس العوامل التي توصل إليها نورمان سابقاً، و أطلق على هذه العوامل اسم العوامل الخمسة الكبرى، حيث أكدّ على أنّ كل عامل مستقل عن العوامل الأخرى، و أنَ كل عامل يضم مجموعة كبيرة ومتنوعة من السمات.(الأنصاري،1999،100)

في عام (1980) قام كلاً من كوستا و ماكري بدراسات عديدة بغرض التأكد من وجود العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة ، وانصبَّ اهتمامهما في البدء على بعدي(الانبساط و العصابية) اللذين أكد عليهما آيزنك ، بعدها قاما بتحليل العوامل الستة عشر لكاتل و توصلا إلى استخراج ثلاثة عوامل كبرى للشخصيّة(الانبساط، والعصابية ، والانفتاح على الخبرة) وهذا ما ساعدهما في بناء قائمة الشخصيّة (NEO Personality Inventory) لقياس العوامل التي توصلا إليها سابقاً.

وقام كوستا وماكري في عام (1985) بتطوير قائمة من الصفات التي تقيس العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة و المشتقة أساساً من قائمة جولدبيرج (1983) للصفات ثنائية القطب، حيث تضمنت القائمة الجديدة (80) صفة تم من خلالها استخراج العوامل الخمسة الكبرى، وذلك من خلال التقدير الذاتي و تقديرات الملاحظين.(البيالي،2009،35) (Costa & McCrae,2006,97)

نشر كوستا وماكري بعد ذلك قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة (NEO-FEI-5) في صورتها الانكليزية عام (1989)، ثم صدرت الصيغة الثانية للقائمة نفسها عام (1992).

وفي وقت لاحق(1996,1999,2003) قام كلاً من كوستا و ماكري بوضع نظرية متكاملة في الشخصيّة بالاعتماد على نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.
و الدراسات التي تمّ ذكرها سابقاً قد توصلت إلى العوامل الخمسة بطرق مختلفة، و أدت هذه الطرق إلى ملامح مشتركة لهذه العوامل على الرغم من اختلافها، و من الطرق المُستخدمة في استخراج العوامل الخمسة الكبرى **معاجم اللغة**؛ حيث قام بعض علماء النفس بدراسات لغوية نفسية في معاجم اللغة المختلفة بهدف استخراج أسماء السمات و من ثم اختزالها، وتكوين قوائم التقدير. (McCrae & John, 1992,181)
كذلك لجأ البعض إلى **مقاييس التقدير**؛ حيث يقوم بعض الأشخاص بتقدير أنفسهم أو تقدير الآخرين ممن يعرفونهم بشكل كبير وفق قائمة تتضمن عدد كبير من السمات. ثم يتم تحليل التقديرات عاملياً لاكتشاف أيّها يتسق مع بعضه البعض ليشكل مجموعة متجانسة. (Pervin& John,1997,258)
أمّا البعض الآخر فضّل استخدام **الاستبيانات**؛ و تقوم هذه الطريقة في البداية على تطبيق عدد من استبيانات الشخصيّة، و من ثم حساب معاملات الارتباط بين بنودها وتحليل هذه الارتباطات عاملياً. (سليم،1999،126)
و في طريقة **ملاحظة السلوك الفعلي** يتم جمع تقديرات عدد من الملاحظين لسلوك الفرد الفعلي(تقدير المعلمين لتلاميذهم) ومن ثم إخضاعها للتحليل العاملي من أجل التوصل إلى السمات. و أمّا طريقة **الوصف الذاتي الحر للشخصيّة** فإنّها تتضمن الطلب من أفراد العينة القيام بوصف شخصيتهم الخاصة سواء أكانت الصفات إيجابية أو سلبية، ثم يتم اختزال هذه السمات. بعد ذلك يتم تطبيق القائمة الجديدة على مجموعة أخرى من المفحوصين باعتبارها قائمة للوصف الذاتي و تحلل معاملات الارتباط بعدها عاملياً للوصول إلى السمات. (عبد الخالق ،2009،287)

3- نظرية العوامل الخمسة للشخصيّة لكوستا وماكري (FFT):

(Five-Factor Theory of Personality)

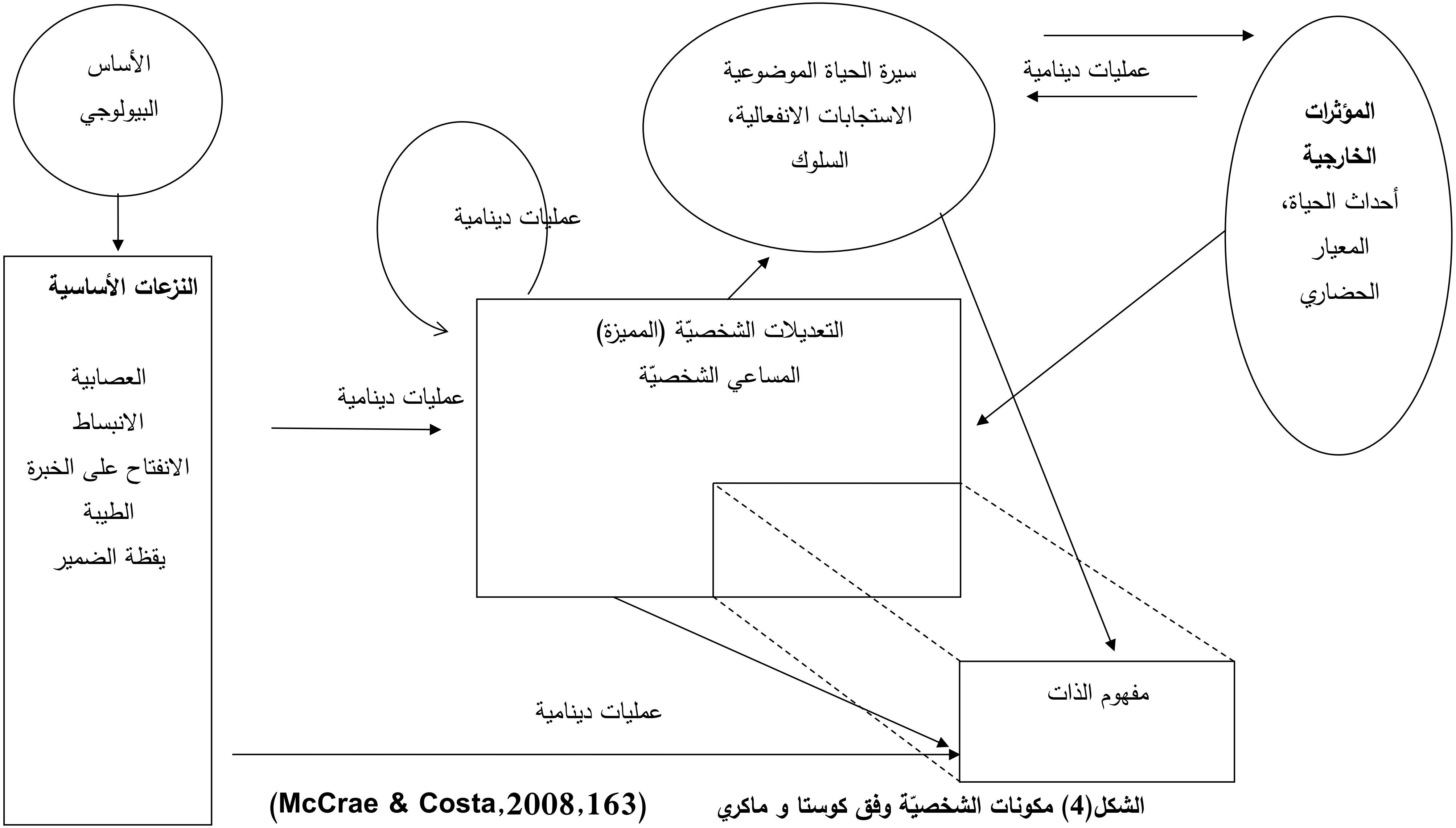
ظهرت العديد من نظريات الشخصيّة كنتيجة للجهود المبذولة لتفسير ظواهر مرضية (سريرية) مثل حالات الهستيريا(فرويد) أو صعوبات الطلاب في التكيف(روجرز)، واعتمدت مثل هذه النظريات في مجملها على الملاحظة غير المنظمة أكثر من اعتمادها على التجريب و القياس العلمي.

ومع مرور الزمن شعر علماء الشخصيّة بضرورة البدء بالاعتماد على وقائع علمية ثابتة، من هنا قام كوستا و ماكري(1996,1999,2003) بتطوير نظريتهما لوصف الشخصيّة بما يمكّننا من تفسير و التنبؤ بالسلوك الإنساني.(Feist &Feist ,2006,418)

و تقوم نظرية كوستا و ماكري على مجموعة من المكونات المترابطة و المتفاعلة فيما بينها، و قدّم كل من كوستا وماكري مجموعة من المسلمات التي تصف عمل هذه المكونات و تفاعلها مع بعضها البعض. و تجدر الإشارة إلى أنّ نظريتهما اعتمدت بشكل كامل على النتائج المرتبطة بالبحوث التي أجريت حول نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة. (McCrae & Costa,2003,184)

1)-بنية نظرية العوامل الخمسة لكوستا و ماكري:

تتكون الشخصيّة وفق كوستا و ماكري من مجموعة من المكونات و التي يوضحها الشكل(4)، و تنقسم هذه المكونات إلى مكونات مركزية و أخرى محيطية، و فيما يلي عرض لهذه المكونات.



الشكل(4) مكونات الشخصيّة وفق كوستا و ماكري **(McCrae & Costa,2008,163)**

أ-المكونات المركزية: (Core components of personality)

تتضمن المكونات المركزية ما يلي: *النزعات الأساسية

* التعديلات أو التكيفات الشخصيّة

* مفهوم الذات

النزعات الأساسية: (Basic Tendencies)

تتضمن النزعات الأساسية كل من القدرات المعرفية، المواهب الفنية، الاتجاهات الجنسية، و العمليات النفسيّة المتضمنة كاكتساب اللغة، إضافة لسمات الشخصيّة.(John et al., 2008,146)

التعديلات أو التكيفات الشخصيّة (Characteristics Adaptations):

تتضمن التعديلات البنى الشخصيّة المكتسبة، والتي تطورت نتيجة تكيف الناس مع المحيط الذي يعيشون فيه. و يقوم جوهر النظرية على التمييز بين النزعات الأساسية و التعديلات الشخصيّة. حيث يكمن الاختلاف الرئيسي بينهما في المرونة، فبينما النزعات ثابتة فإنّ التعديلات متغيرة تتأثر بالعوامل الخارجية مثل(المهارات، و العادات).

مفهوم الذات: (Self-Concept)

يرى كلٌّ من كوستا و ماكري أنّ مفهوم الذات هو عبارة عن تعديل شخصي فعلياً، لكنه أخذ حيزاً خاصاً لأهميته، و يتضمن مفهوم الذات (المعرفة، و وجهات النظر، و التقييمات) حول الذات.

فالمعتقدات و المشاعر و الاتجاهات المختلفة التي يملكها الفرد تجاه نفسه هي تعديلات شخصية تؤثر على كيفية سلوكه في موقف ما. فمثلاً اعتقاد الفرد بأنّه شخص ذكي يجعله أكثر رغبة في وضع نفسه بمواقف تتحدى الذكاء.

(McCrae &Costa,2008,165)

ب-المكونات المحيطية: (Peripheral Components)

تتألف المكونات المحيطية مما يلي:

*الأسس البيولوجية

*سيرة الحياة الموضوعية

* المؤثرات الخارجية(Stoeber, Otto& Dallbert,2009,6)

***الأسس البيولوجية: (Biological Bases)**

تعتمد نظرية(FFT) على مؤثر سببي وحيد على سمات الشخصيّة ألا وهو البيولوجيا(علم الأحياء)، و الميكانيزمات البيولوجية التي تؤثر على النزعات الأساسية هي (الجينات، و الهرمونات، و البنى العقلية) . (John et al., 2008,146)

***سيرة الحياة الموضوعية: (Objective Biography)**

تشير سيرة الحياة الموضوعية إلى ما حدث في حياة الناس(بشكل موضوعي) أكثر من نظرتهم أو إدراكهم لتجاربهم الخاصة(نظرة شخصية).

***المؤثرات الخارجية: (External Influences)**

تتضمن المؤثرات الخارجية كل ما يحيط بالإنسان و له بعض التأثير على نظام الشخصيّة.

و يعتبر كوستا و ماكري أنّ السلوك يؤدي وظيفة التفاعل بين التعديلات الشخصيّة و المؤثرات الخارجية. (John et al., 2008,147)

و تجدر الإشارة إلى أنّ هذه المكونات المحيطية و المركزية ليست منفصلة عن بعضها البعض لكنها تتفاعل وفق ما يوضحه اتجاه الأسهم الموجودة في الشكل(4).

2)-مسلمات نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة: (Basic Postulates Of FFT)

توجد لنظرية العوامل الخمسة مجموعة من المسلمات و التي تتعلق بكل مكون من مكونات نظام الشخصيّة، وهي كالتالي:

أ-المسلمات المتعلقة بالنزعات الأساسية:

يوجد أربع مسلمات في هذا المجال هي :

* **مبدأ الفردية:** وفق هذا المبدأ فإنّ كل فرد يمتلك مجموعة فريدة من السمات مختلفة عمّا لدى الآخرين.

***مبدأ الأصل أو النشأة:** يشير هذا المبدأ إلى أن كل سمات الشخصيّة هي فقط نتيجة القوى الداخلية (الجينات، و الهرمونات، والبنى العقلية). بكلمات أخرى فإنّ البيئة الأسرية لا تلعب أي دور في خلق النزعات الأساسية(يجب الذكر أنّ كوستا و ماكري لا يعتبران أن سمات الشخصيّة مرادف للشخصيّة ككل).

***مبدأ التطور أو النمو:** يشير هذا المبدأ إلى أنّ السمات تتغير و تتطور من خلال النضج الذاتي، لا سيما في مرحلة الطفولة. لكن يبدأ هذا النمو بالتباطؤ خلال مرحلة المراهقة، وفي سن الرشد المبكر إلى الرشد الأوسط (حوالي عمر 30 عاماً) فإنّ التغير في الشخصيّة يتوقف تقريباً.

***مبدأ البنية:** يشير هذا المبدأ إلى أنّ السمات منظمة بشكل هرمي بدءاً من السمات الأكثر تحديداً وصولاً إلى السمات الأكثر عمومية. (Feist&Feist,2006,422)

ب-المسلمات المتعلقة بالتعديلات الشخصيّة:

تقوم التعديلات الشخصيّة على مجموعة من المسلمات أو المبادئ وهي كالتالي:

***مبدأ التكيف:** يشير هذا المبدأ إلى أنّ البشر ومع مرور الزمن يتكيفون مع البيئة المحيطة بهم، وذلك من خلال اكتساب و تطوير نماذج من الأفكار و المشاعر و السلوكيات التي تتناسب مع سماتهم الشخصيّة، و التعديلات الشخصيّة المبكرة.

***مبدأ سوء التكيف:** قد لا تتوافق التعديلات الشخصيّة دائماً مع القيم السائدة أو مع الطموحات الشخصيّة. مثال: عندما يصبح الانطواء ذو درجة متطرفة فإنه يؤدي إلى خجل اجتماعي مرضي مما قد يمنع الإنسان من الخروج من منزله.

***مبدأ الليونة:** تتغير التعديلات الشخصيّة للإنسان مع مرور الزمن كاستجابة للنضج البيولوجي، و الأدوار الاجتماعية المختلفة التي يؤديها، و التغيرات التي تحدث في البيئة. (McCrae & Costa,2003,190)

ج-المسلمات المتعلقة بمفهوم الذات:

توجد مسلمتين يقوم عليهما مفهوم الذات هما:

***نموذج الذات:** يحافظ الأفراد على نظرة معرفية/ شعورية لذواتهم و التي يمكن للوعي الوصول إليها.

***الإدراك الانتقائي:** فالفرد ينتقي المعلومات التي تكون متناسقة مع سماته الشخصيّة و التي تعطيه إحساس بالتماسك و الوضوح. (Feist &Feist,2006,422)

د-المسلمات المتعلقة بالمؤثرات الخارجية:

توجد ثلاث مسلمات تقوم عليها المؤثرات الخارجية وهي:

***التفاعل:** تتفاعل البيئة(الطبيعية، و الاجتماعية) مع الشخصيّة لتشكل التعديلات الشخصيّة، و تتفاعل البيئات السابقة مع التعديلات الشخصيّة لضبط مسار السلوك.

***الإدراك بالترابط:** يهتم و يفسر الأفراد المحيط الذي يعيشون فيه بطرق متناسقة مع سماتهم الشخصيّة.

***التبادلية:** يؤثر الأفراد في البيئة التي يعيشون فيها بشكل نوعي و ذلك من خلال الطريقة التي يستجيبون بها. (Feist &Feist, 2006,422)

ه-العمليات الديناميكية: (Dynamic Processes)

يوجد مبدأان يحكمان العمليات الديناميكية هما:

***الديناميكية العامة:** إنّ استمرار الأفراد في خلق تعديلات و التعبير عنها هو أمر منظم جزئياً من خلال آليات معرفية وشعورية و إرادية عامة.

***الديناميكية الفردية:** تتأثر بعض العمليات الديناميكية بشكل مختلف من خلال النزعات الأساسية للفرد بما في ذلك سمات الشخصيّة. (McCrae&Costa,2003,191)

3)-العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة لدى كوستا و ماكري:

يعرّف كوستا وماكري السمات بداية بأنّها " أبعاد للفروق الفردية في الميل إلى الكشف عن الأنماط المتسقة للأفكار والمشاعر والأفعال". (Costa & McCrae,1998,103)

وقد أكدَّ كلٌّ من كوستا و ماكري أنّ سمات الشخصيّة هذه هي ثنائية القطب، وتتبع توزيع منحنى غاوس. و قد تم التوصل إلى هذه العوامل بناءً على جوانب منطقية و إحصائية معاً، و تضم العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة السمات التالية و الموضحة في الشكل(5):

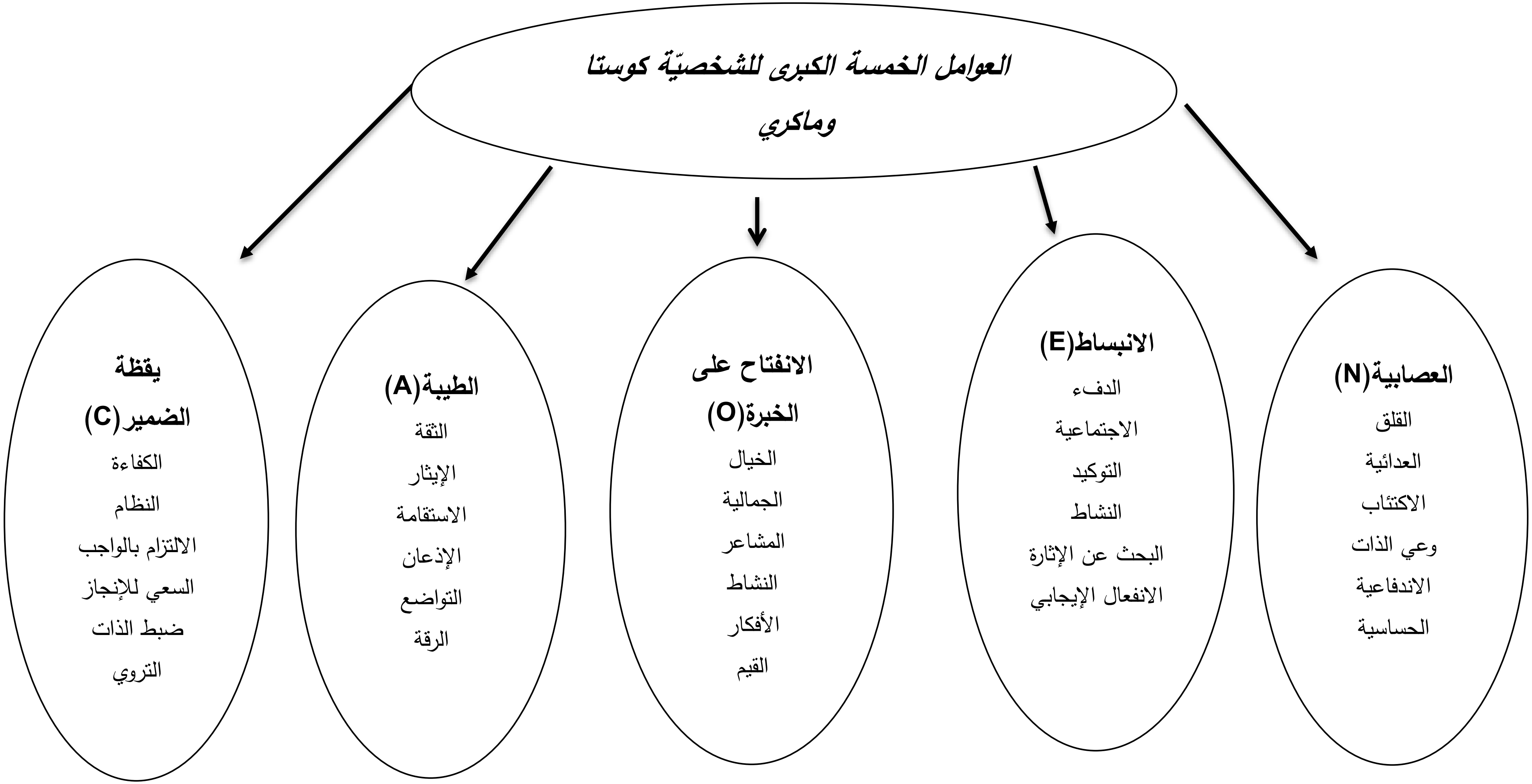
أ-العصابية Neuroticism

ب- الانبساط Extraversion

ج-الانفتاح على الخبرة Openness to experience

د-الطيبة Agreeableness

ه- يقظة الضمير Conscientiousness



الشكل (5) العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة

أ-العصابية (Neuroticism) : (N)

ظهر عامل العصابية مبكراً في دراسات الشخصيّة (كدراسة كاتل، و دراسة آيزنك) كأحد العوامل الأساسية المتضمنة في النماذج العاملية التي تصف الشخصيّة.

و قد أرجع آيزنك ثلاثة أرباع التباين الكلي للفروق الفردية في العصابية إلى عوامل وراثية، أما من الناحية الفيزيولوجية فإنه يرجع العصابية إلى مستويات النشاط في المخ الحشوي (Visceral brain) وما تحت المهاد، أو ما يعرف باسم الجهاز الطرفي (Limbic system). (Hall, Lindzey & Campbell.,1998,377)

أما كاتل فقد أطلق على العصابية اسم القلق، وقد ظهرت العصابية لديه كعامل من الرتبة الثانية. و بالنسبة **لكوستا و ماكري** فإنّ عامل العصابية يوصف بشكل عام على أنّه متصل يقابل بين عدم الاتزان الانفعالي (Emotional instability) وبين الاتزان الانفعالي.

و يرتبط هذا العامل بالفروق الفردية بين الأفراد في خبراتهم ذات العلاقة بالانفعالات السلبية كالحزن، والقلق، و الغضب، والخوف، والشعور بالذنب.... وغيرها. و قد أشارت إحدى الدراسات إلى أنّ العصابية ذات ثبات و استقرار مرتفعين خلال سن الرشد، كذلك الأمر بالنسبة لمواقع الأفراد في هذا العامل حيث أن تغير الموقع منخفض جداً عبر خمسين عام، بينما يوجد انخفاض بسيط في درجة العصابية لدى الراشدين كبار السن مقارنة بالراشدين صغار السن. (عبد الخالق،2009،291)

أما بالنسبة للفروق الجنسية في العصابية فقد أوضحت العديد من الدراسات أنّ العصابية تزداد لدى الإناث مقارنة بالرجال، كما أنّ العصابية تنتشر في الطبقات الاجتماعية الاقتصادية الأدنى. (Allen,2000,395)

تشمل العصابية في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة ستة أوجه، وهي كالتالي:

1-القلق (Anxiety):

هو أحد الخبرات الموجودة لدى كل البشر، لكنهم يختلفون في شدة و تكرار هذه الخبرة، و الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من القلق يتصفون بالعصبية، التوتر، الهم، الخوف من الفشل، لديهم قلق من المستقبل. (McCrae &Costa,2003,47)

2-عدائية الغضب (Hostility):

أو كما يسميها البعض بالأعمال العدوانية أو الحقد، أو العداء حيث يمتلك الأفراد ذوي العدائية المرتفعة ميلاً إلى سرعة الغضب لا سيما عند تعرضهم للإحباط، كما أنهم يتصفون بسوء المزاج وغالباً ما يشعرون بالاشمئزاز من الآخرين، و صعوبة الانسجام. أما ذوي الدرجة المنخفضة من عدائية الغضب فهم ذوي مزاج هادئ، و يستغرقون وقت طويل للوصول إلى الغضب، ونادراً ما يغضبون من طريقة تعامل الناس معهم.(Weiner & Greene,2008,327)

3-الاكتئاب (Depression):

يتضمن الاكتئاب الشعور بالهم و الحزن، واليأس، والتشاؤم، و الإحباط، حيث يعاني ذوي الدرجة المرتفعة من الاكتئاب من درجة كبيرة من الشعور بالذنب و الإثم، و الشعور بالوحدة، وتدني مفهوم الذات وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث المشاكل. أمّا ذوي الدرجة المنخفضة من الاكتئاب فنادراً ما يشعرون بالحزن والوحدة، ليس لديهم شعور عميق بالذنب و الإثم.(Weiner& Greene,2008,327)

4-وعي الذات (Self-consciousness):

يميل الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من وعي الذات إلى أن يكونوا أكثر خجلاً و ارتباكاً من الأفراد الآخرين، إضافة لكونهم أكثر حساسية تجاه تعليقات الآخرين لاسيما السخرية و المضايقات، ويشعرون بالحرج بسهولة، ويعود ذلك لكونهم غالباً ما يشعرون بأنّهم أدنى من الآخرين. أمّا ذوي الدرجة المنخفضة يشعرون بالراحة مع وجود الآخرين، و لا يشعرون بالحرج إزاء قيامهم بأفعال خاطئة اجتماعياً(حمقاء)، و لا يحرجون بالتالي من مضايقات الناس لهم عند قيامهم مثل هذه الأعمال. (McCrae & Costa,2003,48)

5-الاندفاعية (Impulsiveness):

تتمثل الاندفاعية في ميل الفرد للاستسلام للمغريات المختلفة، و العجز عن ضبط الرغبات الملحة. يفرط ذوي الدرجة المرتفعة من الاندفاعية في تناول الطعام والإنفاق، و المغامرة بالرغم من تعرضهم لمشاعر الندم بعد الاستسلام لنزواتهم و رغباتهم، إضافة لوجود صعوبة في السيطرة على مشاعرهم بعكس ذوي الدرجة المنخفضة من الاندفاعية.

6-القابلية للانجراح أو الحساسية (Vulnerability):

تعكس الحساسية سرعة التأثر بالضغوط، و عدم القدرة على التعامل بفاعلية مع الأحداث الضاغطة اليومية التي قد يتعرض لها الفرد.

يشعر الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الحساسية بالعجز، و عدم الاستقرار الانفعالي و ضعف القدرة على التعامل مع معظم مشاكلهم، المرور بوقت عصيب عند اتخاذ قرار ما. أمّا ذوي الدرجة المنخفضة من الحساسية يسيطرون على أنفسهم أثناء الأزمات، و يمكنهم مواجهة معظم مشاكلهم واتخاذ قرارات سليمة تحت الضغوط.

(Weiner & Greene,2008,328; McCrae & Costa ,2003,48)

و يوضح الجدول (2) الأوجه المختلفة للعصابية و المستويات التي يصنف وفقها الأفراد والسمات التي يتمتع بها كل وجه.

جدول(2) يبين الأوجه الستة لعامل العصابية و مستوياته

أوجه العصابية	مرن(N−) قابل للتكيف	معتدل(N) مستجيب	منفعل (N+)
القلق	مسترخ- هادئ	قلق/هادئ	قلق-متوتر-عصبي
العدائية	متماسك-بطيء الغضب	قليل من الغضب	سريع الغضب
الاكتئاب	يفقد عزيمته ببطء	يحزن أحياناً	يفقد عزيمته بسرعة
وعي الذات	من الصعب إحراجه	يتعرض للإحراج أحياناً	يحرج بسهولة
الاندفاعية	مقاوم للإثارة	يستسلم أحياناً	مندفع-سهل الاستثارة
الحساسية	تعامل فعال مع الضغوط	يتعرض لشيء من الضغوط	قدرة ضعيفة على التعامل مع الضغوط

(Howard & Howard,1995,11)

نلاحظ من الجدول السابق أنّ الناس تتوزع على المتصل بين الأفراد المرنين (لديهم درجة منخفضة من العصابية) و الذين يتمتعون بالعقلانية و الهدوء و الاتزان أكثر من الآخرين، إضافة لقدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة بفعالية و موضوعية لدرجة في بعض الأحيان يبدون بالنسبة للآخرين غير متأثرين بما يجري حولهم.

و في الطرف المقابل نجد الأشخاص المنفعلين(ذوي الدرجة المرتفعة من العصابية) و

الذين يمتلكون درجات مرتفعة من القلق و التوتر و الارتباك و العصبية، إضافة إلى قدر كبير من الانفعال السلبي مقارنة بغالبية الناس، و الشعور بمزيد من الضيق و الكرب في حياتهم اليومية، كذلك ذكرهم لوجود عدد أكبر من الأحداث اليومية الضاغطة، و تتميز ردود أفعالهم بأنها سلبية و عنيفة .

وترتبط كذلك العصابية بالسلوكيات غير المناسبة و غير اللائقة في المواقف الاجتماعية، حيث أظهرت الأبحاث أن العصابيين يعانون من صعوبة في تعديل سلوكهم الاجتماعي بما يلائم متطلبات الموقف. وكل ما سبق يجعلهم أكثر عرضة للأمراض، و الاضطرابات النفسيّة و أكثر تأثراً بالضغوط. (McAdams,1994,274)

*و ترى الباحثة أنّه بين طرفي المتصل تقع الفئة الأكبر من الناس و الذين يمثلون مزيج من سمات الانفعالية و المرونة، و لديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب مقتضيات الموقف الذين يتعرضون له. بينما نجد قلة من الأفراد التي توجد على طرفي المتصل(العصابية– المرونة) وذلك بناء على ما أشار إليه كل من كوستا و ماكريه بأنّ السمات تتخذ توزيع منحنى غاوس.

وليس من الضروري أن تتوافر السمات الست حتى نقرر بأن الشخص عصابي، لكن الدرجة المرتفعة من السمة هي من تسمح باتخاذ قرار بأنّ الفرد عصابي.

ب-الانبساط (Extraversion): (E)

تعود البداية السيكولوجية لاستخدام هذا المصطلح إلى القرن السادس عشر على يد عالم النفس فيرنو جوردان (F.Gordan) و الطبيب النفسي أوتو جروس (Otto Gross) .

بعد ذلك جاء آيزنك ليعبر عن وجهة نظره التي ترى أنّ الانبساط عبارة عن عامل راق من الرتبة الثانية يتألف من مكونين رئيسين هما الاجتماعية (Sociability) و الاندفاعية(Impulsiveness) لكنهما يرتبطان معاً بشكل جوهري، مما يعطي الانبساط طبيعة وحدوية. (عبدالله ،1994،20)

وقد وصف كل من **كوستا و ماكري** هذا العامل بأنّه متصل يقابل بين الانبساط و الانطواء، ويشير الانبساط في نموذجهما إلى الاهتمام القوي بالناس، و الأحداث الخارجية، و الميل للمغامرة ، إضافة إلى عدد العلاقات الاجتماعية التي يشعر معها

الفرد بالراحة و الوقت الذي يقضيه الفرد في الاستمتاع بهذه العلاقات. إضافة لسعي الفرد للتواجد في الأماكن التي توفر درجة عالية من الإثارة والنشاط. (Fernandez,2005,55)

ويشير كوستا و ماكري إلى أنّ الانبساط يتكون من الوجوه التالية:

1-الدفء (Warmth):

يشير الدفء إلى الحميمية و الدفء التي تمتاز به علاقات الفرد بالناس الذين يحيطون به، إضافة إلى تميز الفرد بأسلوب ودي في التفاعل الاجتماعي، حيث أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الدفء يستمتعون بالحديث مع الناس، و يحبون معظم الناس الذين يقابلونهم و من السهل عليهم أن يبتسموا ويتواصلوا مع الغرباء، يمتلكون اهتمام شخصي بالأفراد الذين يعملون معهم، و لديهم ارتباط عاطفي قوي مع أصدقائهم.

أما الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة من الدفء فإنّهم لا يحصلون على الكثير من المتعة من الدردشة مع الناس، و لا يهتمون بالحياة الخاصة للأفراد الذين يعملون معهم. (Weiner & Greene,2008,329)

2-الاجتماعية أو النزعة الاجتماعية (Gregariousness) :

تتضمن الاجتماعية بدرجتها المرتفعة الرغبة في التواجد ضمن التجمعات الكبيرة، و الاستمتاع بالإثارة الاجتماعية، و تفضيل التواجد مع الآخرين و ممارسة الأنشطة الاجتماعية. أما الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من الاجتماعية يتجنبون التواجد ضمن حشود حيث أنّ مثل هذه التجمعات تعد مملة بالنسبة لهم، و غالباً ما يفضلون القيام بالأعمال وحدهم و خاصة تلك التي تسمح لهم بالوحدة دون أن يتعرضوا لإزعاج الآخرين. (Weiner &Greene,2008,329)

3-الإصرار أو توكيد الذات (Assertiveness):

يتمتع الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من توكيد الذات بالقدرة على تحمل المسؤولية، و اتخاذ القرارات بمفردهم، و القدرة على التعبير عن مشاعرهم الخاصة بسرعة، إضافة لكونهم مهيمنين و حازمين، وغالباً ما يكونون قادة للمجموعات التي ينتمون إليها. أمّا ذوي الدرجة المنخفضة من توكيد الذات فإنهم يفشلون في إثبات ذاتهم بالقدر الذي

تستحقه، يفضلون البقاء في الخلف و ترك زمام الأمور للآخرين حيث يجدون صعوبة في تحمل مسؤولية موقف ما. (Thomas, 2012,16)

4-النشاط أو الفعالية (Activity):

ويسميها البعض الحيوية، يتصف الأشخاص ذوي النشاط المرتفع بالاندفاع، التكلم بسرعة و السرعة في العمل، و غالباً ما يشعرون بأنهم مليئون بالطاقة، و تراهم دوماً في عجلة من أمرهم. أما ذوي النشاط المنخفض يمتازون بالتأني و الهدوء و التمهل ومن المرجح أن تكون وتيرة عملهم بطيئة وثابتة لكن هذا لا يدل على أنهم كسولين. (Weiner&Greene,2008,329)

5-البحث عن الإثارة (Excitement seeking):

يفضل الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من البحث عن الإثارة البيئة التي تثيرهم، و يبحثون عن الإثارة بشكل مستمر؛ حيث تشكل السيارات السريعة، المخاطرة، المغامرات و البيئة الصاخبة مصدر جذب لهؤلاء الأشخاص، كذلك فإنّهم يشعرون بالحاجة الدائمة للخبرات المتنوعة و الجديدة و المركبة. أمّا الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من البحث عن الإثارة فإنّهم غالباً ما يفضلون البيئة الهادئة و ذات الإثارة المتدنية، و يتجنبون الأفلام المرعبة.(Costa &McCrae,1992,11)

6-الانفعالات الإيجابية (Positive Emotion):

تشير الدرجة المرتفعة من الانفعالات الإيجابية إلى ميل الأفراد للمتعة، والشعور بالبهجة والسعادة، و الشعور بأن كل شيء على ما يرام في الحياة، الميل للمزاح و الضحك بسهولة، ولديهم خبرات عديدة من الفرح الشديد.

أمّا ذوي الدرجة المنخفضة فهم ليسوا متفائلين أو مبتهجين، ونادراً ما يستخدمون كلمات من مثل رائع أو مثير لوصف التجارب التي يمرون بها.

من ضمن أسباب أنّ المنبسطين لديهم مشاعر إيجابية أكثر من المنطوين، أنّهم أقل استجابة للعقاب، أما المنطوين فإنّهم يركزون على الجوانب السلبية و العقابية للمواقف الاجتماعية، ويسترجعون قدر أقل من المعلومات الإيجابية، و يتوقعون وجود خلافات أكثر بينهم و بين الآخرين. (Weiner &Greene,2008,330)

ويبين الجدول(3) الوجوه الستة لعامل الانبساطية ومستوياتها المختلفة.

جدول(3) يبين الأوجه الستة لعامل الانبساط و مستوياته

أوجه الانبساط	منطوي (-E)	متكافىء (E)	منبسط (+E)
الدفء	متحفظ، رسمي	يقظ-متنبه	محبوب، ودود
الاجتماعية	نادراً مايبحث عن أصحاب	الوحدة-الاختلاط	اجتماعي، يحب وجود الآخرين
الحزم و التوكيد	يبقى في الخلف	في المقدمة	في القيادة، يتحدث بجرأة، يقدم أفكار
النشاط	متأن، غير مندفع	تأني -نشاط	نشيط
البحث عن الإثارة	ميل منخفض للإثارة	يحتاج أحياناً للإثارة	توّاق للإثارة
الانفعالات الإيجابية	حيوية منخفضة	متوسط الحيوية	مرح، متفائل

(Howard & Howard,1995,11)

نلاحظ من الجدول السابق أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الانبساط يتميزون بالاجتماعية، الميل للتجمع مع الآخرين، حب اللعب و البحث عن الإثارة، الطاقة و الحيوية،حب الدعابة و المزاح، التفاؤل، دفء المشاعر، و لديهم مستويات مرتفعة من الوجدان الإيجابي في الحياة اليومية، ارتفاع الإنتاج عند ارتفاع مستوى الضوضاء، لديهم جوع للمنبه (رغبة ملحة في حالة التنبيه) Stimulus hunger.

وهذه الصورة تمثل الأساس للقيام ببعض الأدوار الاجتماعية و النجاح فيها مثل: الفنون، العلوم الاجتماعية، السياسة. (McAdams,1994,295)

و في المقابل يتسم أصحاب الدرجة المرتفعة من الانطواء بمجموعة من السمات أهمها: الانسحاب ، الهدوء، الاستقلالية، الخجل، التحفظ والسلبية، عدم الرغبة في التواجد مع الآخرين، تفضيل المجالات المنعزلة و المنفردة، يركزون على الجوانب السلبية و العقابية في مواقف محددة، ينتجون أفضل في المستويات المنخفضة من الضوضاء.

وهذه الصورة تمثل الأساس لبعض الأدوار الاجتماعية مثل: الكتاب، علماء الطبيعة.

وبين طرفي المتصل يقع العدد الأكبر من الناس حيث يتسمون بتكافؤ الانبساط و

الانطواء حسب ما يقتضيه الموقف، فهم يتمتعون بالقدرة على التحرك بسهولة بين حالات الانفتاح الاجتماعي و العمل في عزلة تامة. (علوان،2012،487)

*وترى الباحثة بأنّ الفصل بين أوجه الانبساط ما هو إلا من أجل سهولة دراستها، حيث أنّ السمات الفرعية مرتبطة ومتفاعلة مع بعضها البعض بشكل أو بآخر.

ج-الانفتاح على الخبرة *(Openness to experience): (O)*

هو أحد العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة، والذي أحدث الكثير من الجدل في أوساط علم نفس الشخصيّة. ربطه البعض بالحاجة للمعرفة عند موراي، بينما ربطه آخرون بمفهوم الدافع المعرفي.

يعرّفه **فرناندز** بأنه " سمة تدل على الاهتمام بالأفكار الجديدة و الاهتمام بوجهات النظر غير التقليدية التي تختلف عن الأفكار الشائعة". (Fernandez,2005,56)

بينما يرى فرنهام أنّه عبارة عن "ميل للقيام بالأنشطة العقلية و اكتساب الخبرات الجديدة". (Furnham& Moutafi &Crump,2003,580)

ويشير **ماكري** إلى أنّ الانفتاح على الخبرة يتجلى في الخيال و الحساسية الجمالية، و عمق المشاعر، و المرونة السلوكية، و الاتجاه نحو كل ما هو جديد و غير تقليدي، التحدي و الأصالة، و الإتقان، و الإبداع وتوقد الذهن، و سرعة البديهة، و الرغبة المستمرة في تعلم كل ما هو جديد و مختلف، الاستمتاع بحل الألغاز و الأحجيات، سعة الأفق، والتسامح مع أنماط الحياة المتنوعة لدى الناس. (McCrae,1990,122)

و تجدر الإشارة إلى أنّه مؤخراً تم اكتشاف سمة شيقة ضمن المجال العام لعامل الانفتاح على الخبرة ألا وهي الانهماك أو الاستغراق Absorption ، و ترتبط هذه السمة بحياة تخيلية حيوية، وعميقة ونشطة، حيث أنه من الممكن أن يصبح الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في الاستغراق، منهمكين في خبراتهم التخيلية لدرجة فقدان مسار الزمان و المكان و الهوية بشكل تام، وترتبط هذه السمة ارتباطاً إيجابياً بظواهر ماوراء علم النفس مثل "خبرات خارج الجسد" Out of the body –experience. حيث يرى الشخص العالم من مكان ما خارج جسده الخاص، وغالباً ما تكون هذه الحالة في الخبرة القريبة من الموت. (Campbell,1996,502)

يرتبط الاستغراق ارتباطاً وثيقاً بنواحٍ معينة في عامل الانفتاح على الخبرة هي(الحساسية الجمالية، الخيال، الأحلام، الوعي بالمشاعر الداخلية، الإدراكات غير العادية) بينما لا يرتبط بالاستطلاع العقلي، و الانفتاح على الأفكار غير العادية و القيم التحررية.

و يورد كوستا وماكري ستة أوجه يتضمنها هذا العامل هي كالتالي:

1-الخيال (Fantasy):

يمتاز ذوي الدرجة المرتفعة من الخيال بأنهم يمتلكون مخيلة خصبة و نشطة، ارتفاع معدل أحلام اليقظة لكن ليس هدفها الهروب من الواقع بل من أجل خلق عالم داخلي مريح و ممتع يتيح استكشاف جميع الاحتمالات. أما ذوي الدرجة المنخفضة يتجنبون الخيال ، ويحاولون الحفاظ على أفكارهم واقعية و منطقية، يواجهون صعوبة في التخيل بدون سيطرة أو توجيه. (Weiner & Greene,2008,330)

2-الجمالية (Aesthetics):

و ترتبط هذه السمة بتقدير الفن و الجمال، وحب الشعر والأدب. فالأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الجمالية تفتنهم المناظر الخلابة في الطبيعة، و الأعمال الفنية، و هناك أنواع معينة من الموسيقى تشكل سحر غير منتهي بالنسبة لهم، و يستمتعون بقراءة الشعر الذي يركز على المشاعر و الصور. (Weiner & Greene, 2008,330)

3-المشاعر (Feeling):

تقبل الانفعالات الخاصة، التعبير عن الانفعالات الخاصة بشكل أقوى من الأشخاص الآخرين، بالإضافة إلى الشعور بحالات انفعالية عميقة و طيف واسع من المشاعر و العواطف، ومن السهل عليهم التعاطف مع الآخرين. أما ذوي الدرجة المنخفضة فنادراً ما يمرون بتجارب انفعالية ذات شدة قوية. (Weiner&Greene,2008,331)

4-النشاط أو الفعل (Action):

يتضمن الميل للتجريد و التكيف، و حب التجديد. حيث أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من النشاط يعتقدون أنّه يجب تعلم وتطوير هوايات جديدة بشكل مستمر، و قد يلجأون أحياناً لإجراء تعديلات في جميع أنحاء المنزل فقط لتجربة شيء مختلف. أما الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من النشاط فإنّهم غالباً ما يفضلون البقاء في محيط مألوف. (Weiner &Greene,2008,331)

5-الأفكار (Ideas):

تتضمن الذهن المنفتح و الفضول الفكري الواسع. يتمتع ذوي الدرجة المرتفعة من الأفكار بمجال واسع من الاهتمامات الفكرية ، وفضول معرفي و فكري كبير. أما ذوي الدرجة المنخفضة من الأفكار فإنهم يملون المناقشات الفلسفية، و يفقدون الاهتمام بالحديث عندما يتمحور حول الأفكار المجردة.(Singh, 2009,18)

6-القيم (Values):

و تتضمن القدرة على إعادة النظر في القيم المختلفة التي يملكها الفرد. يؤمن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من القيم بأنّ القوانين والسياسات يجب أن تتجدد لتعكس الحاجات المتغيرة للعالم، إضافة لكون هؤلاء الأفراد أكثر تقبلاً للأنماط المتنوعة لحياة الناس، و قد يكون للأفكار المختلفة حول ما هو صائب و خاطئ في المجتمعات الأخرى صلاحية بالنسبة لهم. (Weiner& Green,2008,331)

و يشير الجدول(4) إلى الأوجه المتنوعة التي تنضوي ضمن عامل الانفتاح على الخبرة.

جدول(4) يبين الأوجه الستة لعامل الانفتاح على الخبرة و مستوياته

أوجه الانفتاح على الخبرة	متحفظ(-O)	معتدل(O)	مستكشف(+O)
الخيال	يركز على الزمن والمكان الحالي	خيالي أحياناً	أحلام يقظة، طموحات غريبة، خيال
الجمالية	لا يهتم بالفن	لديه اهتمام قليل بالفن	محب للفن والأدب والجمال
المشاعر	يتجاهل المشاعر	يتقبل المشاعر	متطرف في انفعالاته
النشاط	يحب كل ما هو مألوف	يجمع بين التنوع والمألوف	يحب التنوع والتجديد
الأفكار	اهتمام فكري ضيق	فضول فكري متوسط	اهتمام فكري واسع
القيم	متحفظ، مساير، تقليدي	معتدل	ميل لإعادة النظر في القيم، مناضلة من أجل ما يعتقد أنه صحيح

(Howard & Howard,1995,11)

نلاحظ من الجدول السابق أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة على عامل الانفتاح على الخبرة يتصفون بأنّهم أشخاص خياليون، ابتكاريون، تنافسيون، يمتازون بالتفكير المجرد، و الحساسية للمشكلات، الإعجاب بالخبرات الجديدة، و الانفتاح على مشاعر الآخرين وخبراتهم الانفعالية، الثقافة، البصيرة، الحدس، التحدي، التلهف على التغيير.

أمّا الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من الانفتاح على الخبرة فهم متشبثون بآرائهم، و لديهم عدد قليل من الاهتمامات، و أكثر تمسكاً بالتقاليد، يشعرون براحة أكبر مع الأشياء المألوفة، ذوي طبيعة عملية واقعية.(علوان،2012،492)(Fernandz,2005,58)

*ترى الباحثة أنّ بعض السمات المنضوية ضمن هذا العامل مرتبطة بالإبداع لاسيما سمة الخيال، و سمة النشاط، و الأفكار حيث يتميز المبدعون بخصوبة الخيال و التي تسمح لهم بالنظر إلى الأشياء على غير طبيعتها المألوفة لدى الأشخاص العاديين، إضافة إلى تمتعهم بدرجة مرتفعة من حب الاستطلاع و الفضول المعرفي و الاندفاع نحو كل ما هو معقد و غريب.

د-الطيبة (Agreeableness): (A)

هو أحد العوامل الخمسة الكبرى، ويفضل البعض تسميته بالمقبولية الاجتماعية أو التكيف الاجتماعي أو الجاذبية الاجتماعية. (Cloninger,2000,253)

و هي تشير بصفة عامة إلى " السلوك الودود، والميل لاستيعاب الآخرين و احترام رغباتهم و مراعاة مشاعرهم". (Furnham et al.,2003,580)

ويذكر ديراد بأنّ هذا العامل صاحب أقصر تاريخ في العوامل الخمسة. (DeRaad,2000,91)

و يشمل عامل الطيبة لدى **كوستا و ماكري** الجوانب التعبيرية في الحب، والتعاطف، و الصداقة ، والتسامح، والتعاون، إضافة إلى مفاهيم الإيثار والرضا عن الحياة.

تتعلق الطيبة كذلك بتوافق الفرد مع الآخرين أو قدرته على موافقة الآخرين. أظهرت دراسات متنوعة ارتباط عامل الطيبة بمتغيرات إيجابية في الشخصيّة كالإنجاز، المثابرة و المسؤولية و التنظيم، والسعي للإنجاز من خلال التطابق الاجتماعي.(Ewen,1998,140;McCrae,1999,1209)

حدد كوستا وماكري أوجه الطيبة الستة وفق ما يلي:

1-الثقة (Trust):

هي عبارة عن الميل نحو مساعدة الآخرين، وتتضمن الميل للاعتقاد بأنّ الآخرين أمناء ونواياهم طيبة ويمكن الوثوق بهم. يؤمن ذوي الدرجة المرتفعة من الثقة بالأساس الطيب لمعظم الناس، والنية الصادقة بالتالي إمكانية الوثوق بهم، غالباً ما يفترضون الأفضل حول الآخرين. أما ذوي الدرجة المنخفضة يميلون للتشكك من نوايا الآخرين، و غالباً ما يثير شكهم قيام الآخرين بفعل لطيف معهم. (Weiner &Greene,2008,332)

2-الاستقامة (Straight forward):

تتضمن الصراحة في التعامل مع الآخرين، المسؤولية، و الإخلاص، حيث لا يستطيع ذوي الدرجة المرتفعة من الاستقامة خداع الآخرين. في حين أنّ الأشخاص ذوي الاستقامة المتدنية يميلون للخداع و المكر في تعاملهم مع الآخرين، فهم على استعداد للتلاعب بالناس و استغلالهم لتحقيق مآربهم الخاصة، و يعتقدون أنّ الصدق ليس وسيلة جيدة في الأعمال و يتفاخرون بكونهم دهاة في التعامل مع الآخرين.(Costa,McCrae & Dye,1991,888)

3-الإيثار (Altruism):

يتضمن مراعاة رغبات و مشاعر الآخرين، الرغبة الدائمة لمساعدتهم حتى لو على حساب الذات، حيث يسارع ذوي الدرجة المرتفعة من الإيثار إلى مساعدة الآخرين في كل الأوقات. أما ذوي الدرجة المنخفضة فهم أنانيون، و مغرورون.

4-الإذعان (Compliance):

يسميه البعض بالخضوع، حيث يتصف الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الإذعان بعدم الرغبة في الصراع مع الآخرين، و إخضاع حاجاتهم الشخصيّة لحاجات الآخرين، و يتصفون بالحلم و المسامحة، وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من إصرارهم على نماذجهم الخاصة، و يترددون في التعبير عن غضبهم حتى لو وجد ما يبرره.

أمّا ذوي الدرجة المنخفضة من الإذعان يتصفون بالعدائية، والتنافسية، و إظهار الغضب عند الحاجة، و التعبير عن مشاعرهم دون مراعاة الآخرين، وغالباً ما يخوضون في مجادلات مع أسرهم و زملائهم في العمل.(Costa et al.,1991,888)

5-التواضع (Modesty):

يتضمن التواضع في تقدير أهمية الفرد الخاصة و إمكاناته، وقدراته، و عدم الحديث عن النفس و الإنجازات التي يقوم بها، عدم التفكير في الذات كثيراً، بالإضافة إلى الاعتراف بقدرات و إمكانات الآخرين وعدم التقليل من شأنها، وتفضيل تقدير الآخرين و الثناء عليهم أكثر من أن يكون الفرد نفسه موضع الثناء.

أما الأفراد ذوي التواضع المنخفض يميلون للغرور و الأنانية، وتضخم مفهوم الذات و المباهاة بمواهبهم و إنجازاتهم. (Weiner &Greene,2008,333)

6-الرأي المعتدل أو الرقة (Tender-mindedness):

تشير الرقة إلى أنّ الفرد يعيش وفق مشاعره، إضافة إلى التعاطف مع الآخرين والاهتمام بهم. حيث يؤمن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الرقة بأنّ البشر جميعهم يستحقون الاحترام دون استثناء، و أنّ على الجميع مساعدة المحتاجين والفقراء وكبار السن، و أنّ احتياجات الناس يجب أنّ تأخذ الأولوية دوماً بدلاً من الاعتبارات الاقتصادية. أما ذوي الدرجة المنخفضة من الرأي المعتدل فهم عنيدون، و ليس لديهم تعاطف اتجاه الآخرين.(Costa et al.,1991,889)

ويبين الجدول(5) الأوجه الستة المنضوية تحت عامل الطيبة و المستويات التي يتوزع وفقها البشر.

جدول (5) يبين الأوجه الستة لعامل الطيبة و مستوياته

أوجه الطيبة	المتحدي(A−)	المفاوض(A)	المتكيف(A+)
الثقة	متشائم، يشك الآخرين	حذر	يثق بالآخرين، حسن النية
الإيثار	تردد في المساعدة	رغبة في مساعدة الآخرين	مستعد دوماً لمساعدة الآخرين
الاستقامة	حذر−متحفظ	لبق	مستقيم−صريح
الإذعان	تنافسي−عدائي	يمكن التقرب إليه	يذعن للصراع
التواضع	متعالي	متكافئ	متواضع، لايحب الأضواء
الرقة	عنيد− عقلاني	مستجيب	مرن−سهل الانقياد

(Howard & Howard,1995,11)

نلاحظ من الجدول السابق، أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة على عامل الطيبة يتصفون بأنهم أشخاص دمثو الخلق، متواضعون، متعاطفون مع الآخرين، يتحمسون للمساعدة بشكل دائم، الدفء في العلاقات الشخصيّة، التعاون، التكيف، الصبر، و التفهم، و الكياسة، الإخلاص، عدم التعصب لآرائهم الخاصة، الإيثار، الإنسانية، والالتزام تجاه الأصدقاء و الأسرة.

بينما يتصف الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من الطيبة بأنهم عدائيون، مخادعون و أنانيون، قاسون، حقودون، غير ناضجين، وغير مهذبين، غير متسامحين و لا يكترثون بمشاعر الآخرين. (Fernandz,2005, 59 ; McAdams,1994,286-288)

تجدر الإشارة إلى أنّ هذا العامل لم يظهر في كافة الحضارات رغم أهميته، و تتفق الباحثة مع تفسير ملحم لذلك بأنّ هذه السمة مكتسبة أكثر منها موروثة، حيث تشجع بعض المجتمعات كالأرياف و المجتمعات الشرقية و البلاد التي ماتزال تؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية و كل ما يتعلق بهذه السمة أكثر من المجتمعات الغربية أو تلك التي تشجع الفردية. (ملحم،2009،٤٤)

ه-يقظة الضمير (Conscientiousness): (C)

هو أحد العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة، ويسميه عبد الخالق الإتقان، أو الجدارة. يشمل هذا العامل جوانب متنوعة من الصفات المتصلة بنزوع الشخص و استعداداته في مجال العمل، و الكفاح من أجل الإنجاز، وتحقيق النجاح. كذلك يتضمن هذا العامل السلوك الموجه نحو هدف ما كالفعالية، احترام القانون، وسمات الضبط ، و القيام بالواجبات على أكمل وجه، المثابرة و التنظيم. (هريدي و شوقي،2002، 61)

تشير الدراسات في مجال علم النفس إلى أنّ هذا العامل هو من أكثر العوامل تأثيراً في المجالات المهنية و الأكاديمية، و ذلك بسبب السمات النموذجية المرتبطة به. و قد أورد كل من إيهرلر و ماك آدامز (McAdams,1994,289; Ehrler,2005,9) العديد من الدراسات التي وجدت علاقة ارتباطية بين يقظة الضمير و الإنجاز الأكاديمي، حتى أنّ البعض اقترح إعادة تسميته ليصبح إرادة الإنجاز Will to achieve.

و يركز عامل يقظة الضمير على مسائل عديدة كالتوجيه، و المثابرة في السلوك، و

التحكم بالنزوات. بالإضافة إلى تضمنه لعناصر ديناميكية من قبيل (الحدس، توجيه النجاح، توجيه المهام) و التحكم بعناصر السلوك مثل (التنظيم، المثابرة، احترام المعايير). (McCrae & Costa,2003,23)

و يذكر **كوستا و ماكري** ستة أوجه لهذا العامل وفق ما يلي:

1-الكفاءة (Competence):

تعد الكفاءة أحد المكونات الرئيسية لتقدير الذات، وتشير إلى أنّ الشخص حساس و فعال وكفء، لديه استعداد للتعامل مع الحياة و ظروفها المختلفة. حيث يعرف ذوي الدرجة المرتفعة بقدرتهم على اتخاذ القرارات الذكية، و بأنّهم أشخاص منتجون ينهون المهام الموكلة إليهم. أما ذوي الدرجة المنخفضة فهم غالباً ما لا يستعدون بشكل كامل للمواقف، و لا يأخذون واجباتهم على محمل الجد. (Weiner&Greene,2008,333)

2- النظام (Order):

يشير النظام إلى أنّ الفرد يتبع منهجاً معيناً في حياته، منظماً في جميع النواحي. يحب الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة من النظام الاحتفاظ بكل شيء في المكان المخصص له، يميلون لأن يكونوا متطلبين و من الصعب ارضائهم، و يحافظون على مقتنياتهم نظيفة ومرتبة. أما ذوي الدرجة المنخفضة ليسوا منظمين، ويمضون الوقت الكثير في البحث عن الأشياء، وغالباً تبقى خياراتهم مفتوحة بدلاً من التخطيط لكل شيء مسبقاً. (Weiner & Greene,2008,333)

3-الالتزام بالواجب أو الإحساس بالواجب (Dutifulness):

يشير الالتزام بالواجب إلى احترام و اتباع القوانين الأخلاقية، والعمل وفق ما يمليه عليه الضمير، **و** الالتزام الصارم بالمبادئ الأخلاقية. وفي المقابل لا يمكن الوثوق بالأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة من الالتزام بالواجب.

4- السعي للإنجاز (Achievement striving):

يشير إلى الكفاح و العمل الدؤوب من أجل تحقيق الأهداف و الطموحات، و السعي من أجل التميز عن الآخرين. يمتلك الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الإنجاز مجموعة واضحة من الأهداف والتي يعملون بجد لتحقيقها، و يسعون لتحقيق كل ما في وسعهم لدرجة أنّ البعض أسماهم ب "مدمني العمل". (Thomas, 2012,14)

5-ضبط الذات *(Self-Discipline):*

يشير ضبط الذات إلى ميل الفرد للتركيز على المهام الموكلة إليه بهدف إنجازها، و القدرة على الاستمرار في العمل رغم الصعوبات التي يواجهها. يمتاز الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة من ضبط الذات بأنّهم أشخاص منتجون، لديهم قدرة عالية على ضبط أنفسهم لإنجاز المهام في الوقت المحدد. أما ذوي الدرجة المنخفضة من ضبط الذات غالباً ما يضيعون الكثير من الوقت قبل البدء بالعمل، وعندما تزداد صعوبة المهمة فإنهم يميلون لبدء مهمة جديدة. (Thomas,2012,14)

6- التروي (Deliberation):

يسميه البعض الاحتراس، و يتضمن الميل للحذر وعدم الإقدام على أي عمل قبل التفكير و التخطيط بدقة له. غالباً ما يأخذ بعين الاعتبار ذوي الدرجة المرتفعة من التروي العواقب قبل اتخاذ أي قرار أو إجراء، و يخططون للمستقبل بحذر. بينما يميل الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من التروي إلى الارتجال حسب الموقف، و لا يفكرون في عواقب القرارات التي يتخذونها مما يؤدي إلى وقوعهم في المشاكل بشكل مستمر. (McCrae &Cost,2003,51)

و يوضح الجدول(6) الأوجه الستة لعامل يقظة الضمير و المستويات المختلفة التي يتوزع وفقها البشر.

جدول (6) يبين الأوجه الستة لعامل يقظة الضمير و مستوياته

أوجه يقظة الضمير	مرن (-C)	متوازن (C)	اهتمام مركز(+C)
الكفاءة	لا يشعر بالاستعداد	مستعد	كفء و فعال
النظام	غير منظم،غير منهجي	شبه منظم	منظم ، دقيق
الالتزام بالواجب	غير مكترث بالقوانين	يغطي الأولويات	محكوم بضميره
السعي للإنجاز	دافع إنجاز منخفض	جاد في تحقيق النجاح	مكافح، طموح عالي
ضبط الذات	غير مكترث	مزيج من اللعب والعمل	يركز على إتمام المهمة
التروي	تسرع، عدم تركيز	تفكير جاد	تأني بالتفكير قبل العمل

(Howard & Howard,1995,11)

نلاحظ من الجدول السابق أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من يقظة الضمير جيدو التنظيم، ذوو كفاءة، ويمكن الاعتماد عليهم، يعملون على إنجاز المهمات الموكلة إليهم بطريقة منظمة، يحللون المشكلات بطريقة منطقية، موجهون نحو الواجب، يتصفون بالمسؤولية لدى التعامل مع الآخرين، الانضباط الذاتي، نادراً ما يتأخرون عن مواعيدهم، ويخططون لحياتهم بعناية بناءً على المبادئ و الأهداف.

إضافة لما سبق فإنّ هؤلاء يضعون لأنفسهم أهداف عالية، لديهم رضا عن الحياة الخاصة بهم، و لديهم ارتباط قوي بالعلاقات الأسرية. (McAdams,1994,289)

أمّا الشخص ذو الدرجة المنخفضة من يقظة الضمير فإنّه يميل إلى عدم التنظيم و عدم الفاعلية، اللامبالاة و التهاون، الاعتماد على المصادفة (التلقائية)، من الصعب التنبؤ بسلوكه من موقف لآخر مما يؤدي إلى عدم اتساق في سلوكه، تنقصه الخطط و الأهداف، من الممكن كذلك أن يتصف بالكسل، البطء، عدم الحسم، التهور، و وهن العزيمة، عدم احترام المستويات الدقيقة في كل من العمل و الأخلاقيات.(Cloninger,2000,254)

*ترى الباحثة أنّ هذا العامل ككل، و معظم السمات التي يتضمنها مرتبطة بشكل قوي مع الحياة المهنية للأشخاص، حيث أنّها تركز على السعي المستمر للإنجاز في جوانب حياته كافة، و الحرص على الدقة و الإتقان في كل ما يقوم به الفرد بغرض التميز عن الآخرين، والالتزام بالقوانين و القواعد السائدة.

في نهاية المطاف لابد من الإشارة إلى أنّ نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تتوافق مع **النظرية التفاعلية Interactionism** ، و التي تقوم على افتراض أساسي مفاده أنّ سمات الشخصيّة و المواقف تتفاعل مع بعضها البعض للتأثير في السلوك بحيث لا يتضمن الموقف وحده ولا خصال الشخص التفسير الكامل.

وكذلك يعني التفاعل أنّ التغيرات في الموقف تؤثر في بعض الناس بطريقة ما وتؤثر في غيرهم بطريقة مختلفة، مثال: الموقف الضاغط قد يجعل المنبسطين يبحثون عن دعم الآخرين بينما يدفع المنطوين إلى الانسحاب من الآخرين.

وهناك مواقف تسمح بالتعبير السلس عن الشخصيّة، في حين أنّ مواقف أخرى تمنع التعبير عن الشخصيّة، ويسمى الموقف الأول بالموقف الضعيف و الموقف الثاني بالموقف القوي(مثال: الممشى في الحرم الجامعي في يوم عطلة يمثل موقف ضعيف يسمح بسهولة التعبير عن الفروق الفردية، لكن معسكر للجيش يعد موقف قوي يخفض من التعبير عن الفروق الفردية). (Carver & Scheier,2000,78)

ويشترك كل علماء نفس السمات تقريباً في دعمهم لهذه النظرية ، حيث أنّهم يرون أنّ السلوك هو النتاج المشترك للشخص و الموقف. فسمات الشخصيّة نفسها لا تفسر ما يفكر فيه الفرد، و يقوله، ويفعله، كذلك الأمر بالنسبة لعوامل الموقف.

بالتالي فإنّه يجب النظر إلى الفرد نفسه في الموقف المحدد كونه عنصر قصدي و فعّال في العملية التفاعلية، و تلعب العوامل المعرفية و الدافعية للفرد دور أساسي في تحديد السلوك، بينما المُحدد المهم للسلوك فيما يتعلق بالموقف هو المعنى السيكولوجي للموقف لدى الفرد. (McAdams,1994,395)

و قد توصلت الدراسات الحديثة حول التفاعل بين السمة و الموقف إلى النتائج التالية:

1-كلما كانت السمة محددة أكثر كلما زاد احتمال التنبؤ بالسلوك.

2-يظهر بعض الأفراد اتساق على بعض السمات، ويظهر آخرون اتساق على سمات أخرى.

3-تؤثر سمات الشخصيّة بشكل أكبر على سلوك الفرد عندما يكون تأثير الموقف أقل فاعلية. (رزق،2009، 124)

5-أهمية نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة و الأسباب التي دعت الباحثة لاعتماده:

بدأ نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة -بشكل جدي- في الستينيات من القرن الماضي، ومن ثم تسارعت وتيرة الأبحاث في الثمانينيات و التسعينيات من القرن الماضي. وقد أكد كوستا وماكري أن نموذجهما يتبنى بشكل ضمني الافتراضات الأساسية لنظريات الشخصيّة القائلة بأنه يمكن وصف شخصيات الأفراد في مصطلحات

تعبر عن نماذج ثابتة نسبياً من الأفكار و المشاعر و الأحداث مما يسمح لنا بالتنبؤ بنماذج متكررة من أنماط السلوك الفردي ، بما يمكننا في النهاية من دراسة الشخصيّة.

وانطلاقاً من هذه الحقيقة تم استخدام نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة بشكل كبير من قبل الباحثين و على نطاق واسع من بلدان العالم، حتى غدا النموذج المسيطر في وقتنا الراهن في مجال الشخصيّة. (Costa & McCrae ,1999,140)

يمكن إجمال أسباب أهمية هذا النموذج بالنقاط التالية:

1)- يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى أكثر الأنظمة و النماذج وصفاً وشمولية للشخصيّة الإنسانية، حيث أنه يهدف إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في عوامل أساسية عريضة تختزل عدد كبير جداً من السمات الأكثر تحديداً.

فعلى الرغم من توصل دراسات عديدة كدراسة سميث وسنيل (Smith & snell,1996)، ودراسة تيرنينك وآخرون(Trninic et al.,2008)، إلى وجود تطابق بين العوامل المتبناة في هذا النموذج وبين العوامل المستخرجة من نماذج الشخصيّة لدى كل من كاتل و آيزنك و موراي إلا أنّه أكثرها شمولية ناهيك عن المدى المتوسط لعدد العوامل فهي ليست قليلة العدد كما هي العوامل لدى آيزنك و لا كثيرة العدد كعوامل كاتل. (John & Sirvastava,1999,7)

2)-طبيعة بناء العوامل الخمسة الكبرى أو بمعنى آخر لغتها السهلة و الواضحة لدى عامة الناس، حيث أنها تشمل على عدد كبير من السمات الشائعة و المستخدمة في لغة الحياة اليومية و المألوفة لدى نسبة كبيرة من الناس. (الأنصاري،1999،108)

3)-يفترض هذا النموذج أنّ السمات المتضمنة فيه ثابتة بنسبة كبيرة ، فقد أشارت نتائج دراسة طولية قام بها ماكري و آخرون (McCrae et al.,2002) إلى أنّ سمات الشخصيّة كانت ثابتة لمدة أربع سنوات لكل من الذكور و الإناث.

أمّا محمد فإنه يشير إلى أنّ العوامل الخمسة الكبرى تكون مستمرة على مدى أكثر من (45) سنة . (محمد،2011،328)

بالتالي فإنّ هذه العوامل تعد بمثابة نزعات وراثية لدى الأفراد للتفكير والتصرف والشعور

على نحو متسق، وبمعنى أخر فإن هذه السمات لها أساس وراثي بيولوجي و لو أنّه ضعيف. (PieDimont & Chae,1997,597)

4)-أحد أسباب أهمية هذا النموذج تعزى إلى أنّه تم التوصل إليه عن طريق مصادر متنوعة، حيث أمكن اكتشاف هذه العوامل من أنواع مختلفة من البيانات.

فالمصدر الأول لهذا النموذج هو المدخل المعجمي، و أما المصدر الثاني تمثل في مقارنة أكثر من استبيان أو نموذج للشخصيّة في عينة المفحوصين نفسها، وكذلك تحليل بنود استبيانات الشخصيّة و غيرها من المصادر.

5)-يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى أكثر خرائط سمات الشخصيّة تأثيراً و أهمية، و ذلك لأنه يبدو بأن معظم السمات الهامة في الشخصيّة يمكن أن توضع في مكان ما بالنسبة لهذا النموذج. (McAdams,1994,264;Furnham & Heaven,1999,28)

6)-العالمية:

من علامات صحة أي نموذج أو نظرية للشخصيّة هي تجاوزها للبيئة التي اكتشفت فيها وصولاً إلى ثقافات و بيئات أخرى. وهذا ما يتمتع به نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة، حيث أظهرت عوامله الخمسة شمولية و عمومية كبيرة في حضارات و بلدان مختلفة. فقد أجرى ماكري و آخرون (McCrae et al.,2005) بالاشتراك مع (78) عضواً آخرين في "مشروع عوامل الشخصيّة عبر الثقافات" دراسة على نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر (50) دولة وأشارت النتائج بشكل عام إلى عمومية سمات الشخصيّة بين هذه الثقافات و قد يعود ذلك إلى أنّ السمات التي يتضمنها هذا النموذج موروثة إلى حد كبير. (McCrae,2009,151)

7)-القابلية للتطبيق:

من الإشارات الدالة على كفاءة النموذج هو قابليته للتطبيق في مجالات متعددة و متنوعة، وهذا ما ينطبق على نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة.

حيث يرى بوبكنز (Popkinz,2001) أنّ أهمية هذا النموذج تكمن في إمكانية وصف الشخصيّة الإنسانية بشكل ملائم و تحديد الاضطرابات الشخصيّة التي يعاني منها

الأشخاص، فقد قام العديد من العلماء و المعالجين النفسيين بالاستعانة بنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة في مجال علم النفس المرضي Psychopathology حيث أنّ البعض يرى بأن كثيراً من صور السلوك الشاذ يمكن النظر إليها على أنّها صور مبالغ فيها من سمات الشخصيّة السوية. مثال ذلك: الشخصيّة القهرية ينظر إليها على أنّها درجة مرتفعة بشكل متطرف على عامل يقظة الضمير.

(Popkinz,2001,9;Thomas &Timothy,1992,371)

وبشكل عام تعد العوامل الخمسة الكبرى عوامل تتبؤ عامة نسبياً بالأفعال السلوكية الفردية، لكنها عوامل تتبؤ أفضل بالاتجاهات العامة لسلوك الشخص، والتنبؤ بسلوكه في المستقبل. حيث يمكن التنبؤ بجنوح الأحداث من خلال انخفاض الطيبة و يقظة الضمير، و يمكن التنبؤ بالاضطرابات الداخلية(الاضطرابات العقلية) من خلال العصابية و انخفاض يقظة الضمير، و يتنبأ الانفتاح على الخبرة و يقظة الضمير بالأداء المدرسي. (Boyle,2008,19)

6- الانتقادات الموجهة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة:

تعرّض نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة على الرغم من انتشاره و أهميته لمجموعة من الانتقادات كما هو الأمر بالنسبة لجميع نظريات الشخصيّة، و يمكن تلخيص أهم الانتقادات الموجهة إليه بما يلي:

1)-عدد العوامل:

تضاربت الآراء في الانتقادات الموجهة لعدد العوامل التي يتضمنها نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة، فبعض العلماء كآيزنك Eysenk أكد أن عوامل هذا النموذج كثيرة في عددها ولابد من تقليصها إلى عدد أقل. و في السياق نفسه أكد آيزنك أنّ عاملي الطيبة و يقظة الضمير ما هما إلا سمات على المستوى الثالث من بعد الذهانية Psychoticism الذي هو عبارة عن مزيج من الدرجات المنخفضة على كل من عاملي الطيبة و يقظة الضمير. كذلك اعتبر أنّ عامل الانفتاح على الخبرة هو بعد معرفي Cognitive بالتالي فإنّه لا يتوافق مع الأبعاد المزاجية الثلاثة التي صنفها في المجال الخاص بالمزاج Temperament.(البيالي،2009، 57) (Hall et al.,1998,362)

بينما أشار علماء آخرون و من ضمنهم كاتل Catell إلى أنّ عدد هذه العوامل قليل جداً، و أنّ هناك أبعاد أساسية للشخصيّة أكثر بكثير من العوامل الخمسة الكبرى.

2)- معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى المستخرجة من الاستبيانات و بين العوامل الخمسة المعتمدة على المدخل المعجمي هي معاملات موجبة و دالة إحصائياً، لكنّ هذه المعاملات تصبح أقل ارتفاعاً مما يجب أن تكون عليه بين الصور المتكافئة للمقياس الواحد.

3)- اختلاف تسمية بعض العوامل الخمسة تبعاً لاختلاف الدراسات و اللغات و الثقافات. (Mathews, Deary & Whiteman,2003,32)

و هكذا نرى أنّ نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة قد مرت بعدة مراحل ففي البداية كانت الاستفادة من عوامل الشخصيّة الأساسية كالعصابية و الانبساط و من ثمّ تم إضافة العوامل الثلاثة الباقية، و ترى الباحثة بأنّ النظرية التي وضعها كل من كوستا وماكريه و التي جاء ظهورها متأخراً ، و بناء على نتائج الأبحاث المتعلقة بنموذج العوامل الخمسة الكبرى كان معظم تركيزها منصباً على السمات الشخصيّة، ولم تولي اهتماماً كبيراً بالمكونات الأخرى سواء أكانت المركزية أو المحيطية، بل هنالك بعض المكونات التي لم يتم تحديدها أبداً مثل الأسس البيولوجية التي لم يتم سوى ذكرها (الجينات، الهرمونات، البنى العقلية) على الرغم من أهميتها، وكذلك لم يذكر كيفية تأثير الأسس البيولوجية على النزعات الأساسية أو آلية هذا التأثير.

إضافة إلى أنّ بعض المكونات يكتنفها الغموض مثل سيرة الحياة الموضوعية حيث لم يذكر الباحثان كيف سيتم تسجيل أو الحصول على سيرة الحياة الموضوعية، أو كيفية الاستفادة منها.

و كأي نظرية أخرى في علم النفس أو الشخصيّة لابد أن تتعرض النظرية للنقد، لكن لا يجوز إنكار الأهمية التي تتمتع بها نظرية و نموذج العوامل الخمسة الكبرى و انتشارها الواسع في الحضارات المختلفة، حيث يعد حالياً هو النموذج الأكثر أهمية واستخداماً من قبل الباحثين و العلماء.

ثالثاً: العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة:

تقوم نماذج الشخصيّة التي تحاول تفسير الشعور بالسعادة على افتراض مفاده أنّ السعادة سمة ثابتة نسبياً تعتمد أساساً على الشخصيّة، حيث يرى فينهوفن Veenhoven أنّه من الأفضل النظر إلى السعادة على أنّها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً على المدى القصير و ليس على أنّها حالة انفعالية متغيرة، إضافة لكونها ليست كلها فطرية. (Veenhoven,2003,439)

إنّ حقيقة التوريث المرتفع للشعور بالسعادة التي تم ذكرها في معادلة الشعور بالسعادة و التي ترجع حوالي(50%) من التباين في الشعور بالسعادة إلى الوراثة متناسقة مع النتيجة التي تقول أنّ مستوى سعادة الفرد مرتبط بقوة بعدة سمات شخصية، فعلى سبيل المثال الأشخاص مرتفعي العصابية يميلون لأن يكونوا أقل شعوراً بالسعادة، و الانبساطيين يميلون لأن يكونوا أكثر شعوراً بالسعادة من الانطوائيين.

إنّ السمات السابقة ثابتة نسبياً، أي أنّه طيلة فترة الحياة لا يتغير الناس عموماً بشكل كبير عن مستوى العصابية و الانبساط لديهم و هذا ما دفع بعض الباحثين لاستخدام تلك النتائج للمجادلة بأنّ السعادة هي سمة شخصية ثابتة و مقاومة لأي نوع من التغيير الجذري. (Lopez,2008,23)

عندما جمعت سمات الشخصيّة تبعاً للعوامل الخمسة الكبرى ظهر أنّ العصابية أقوى متنبئ بالشعور بالسعادة (بشكل سلبي) و الوجدان السلبي (بشكل موجب) و تنبأ كل من الانبساط و الطيبة بالوجدان الإيجابي (بشكل موجب). (Garcia,2011,19)

و يشير أرجايل Argyle إلى أنّ العصابية ترتبط ارتباطاً قوياً مع المشاعر السلبية(0.40) و هي علاقة قوية تجعل من العصابية مؤشراً للعناء أو المشاعر السلبية، في حين أنّ الانبساط أكثر السمات اتساقاً في علاقتها مع المشاعر الإيجابية و الشعور بالرضا، و لكن لا ترتبط بالمشاعر السلبية. (Robbins et al., 2010, 91)

و يرى أرجايلArgyle أنّ الاجتماعية-مكون من مكونات الانبساط-هي المتنبئ الرئيسي بالسعادة، حيث أنّ معاملات الارتباط تتراوح بين السعادة و الاجتماعية(0.40-0.30).

و في دراسة أجراها دينير و آخرون Diener et al.,1992 على عينة قومية (60913) شخص من الولايات المتحدة الأمريكية تبيّن أنّ الأشخاص المنبسطين كانوا أكثر سعادة، سواء أعاشوا لوحدهم أو مع أشخاص آخرين، و سواء أكانوا يمارسون مهن ذات طبيعة اجتماعية أم لا، إضافة لكون المنبسطين أكثر سعادة عبر المجموعات العرقية و النوعية و العمرية. و يميل الأشخاص المنبسطون لأن يكونوا أكثر سعادة-في المتوسط- بصرف النظر عن مستوى علاقاتهم الاجتماعية.

و لم تؤكد النتائج فيما إذا كانت السعادة التي يشعر بها الأشخاص المنبسطين ترجع فقط إلى مقدار الوقت الطويل الذي يقضونه في تجمعات اجتماعية. (القاسم،2011،43)

و يرى بعض العلماء أنّ تحديد السعادة من خلال الشخصيّة يتم بطريقتين:

- هناك تأثيرات مباشرة، فبعض سمات الشخصيّة تتحكم بأنظمة الأمزجة و لهذا تأثير مباشر على السعادة. و مثال ذلك تقود الانبساطية للشعور الإيجابي في حين تقود العصابية للشعور السلبي.

حيث أشار راستينغ Rusting إلى أنّ الترابط بين السمات و الأمزجة هو عبارة عن أنّ السمات تجعل الناس متأهبين لمعالجة المعلومات المرتبطة بالمزاج بطريقة تنسجم مع مزاجهم.

- تأثيرات غير مباشرة، حيث أنّ سمات الشخصيّة تحدد الطريقة التي نرتب و نجدول بها السلوكيات المحتملة في البيئة المحيطة، و هذا ما أطلق عليه كوستا و ماكري Costa & McCrae اسم المسار الفعال أو الجوهري و يستند إلى فكرة أنّ السمات تهيئ الظروف التي تؤدي إلى السعادة أو التعاسة، فعلى سبيل المثال الانبساطيين كثيراً ما يسعون للأنشطة الاجتماعية، و السلوكيات التي تؤثر بدورها إيجابياً على المزاج و في نهاية المطاف على السعادة بشكل عام.

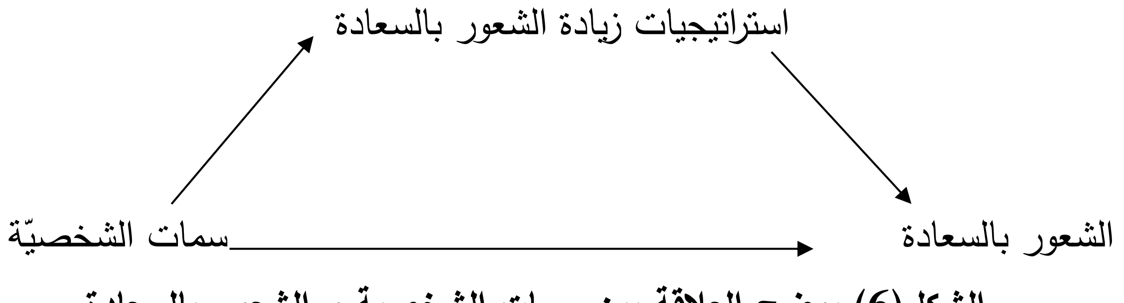
(Tkach & Lyubomirsky,2006,186)

في حالة الأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة من الانبساطية نجد أنّ هؤلاء يمضون وقت أطول في التفاعلات الاجتماعية و الأنشطة السّارة. و في حالة يقظة الضمير نجد أنّ

هؤلاء يحصلون على الشعور بالسعادة من خلال الإنجاز في النواحي المختلفة. أمّا ذوي الدرجة المرتفعة من الطيبة يحصلون عليها من خلال التعاطف مع الآخرين و التعامل بلطف معهم. (Nettle,2005,104)

إضافة لما سبق فقد أشار العلماء إلى أنّ السمات الشخصيّة تؤثر بوعي الفرد بإجراءات التنظيم الذاتي و التي يتخذها الأفراد لإدارة حياتهم الانفعالية (التي هي عبارة عن إجراءاتهم المتخذة لتعزيز السعادة).

لكن معظم البحوث التي أجريت في هذا المجال لم تتطرق إلى الأنشطة التي يعمد إليها الأفراد لزيادة الشعور بالسعادة إنّما ركزت على السلوكيات المتبعة لتعديل الأمزجة السلبية، لكن قام كل من تاك و ليوبوميرسكي Tkach & Lyubomirsky بإجراء دراسة حول الاستراتيجيات المستخدمة لزيادة الشعور بالسعادة، و أشارت النتائج إلى أنّ الأفراد يستخدمون استراتيجيات مختلفة لتحسين و رفع مستوى سعادتهم و ذلك اعتماداً على شخصياتهم. فالانبساطيون يميلون لاستخدام الانخراط الاجتماعي(دعم الأصدقاء) أكثر من الأفراد الانطوائيين. و بشكل مشابه فإن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من يقظة الضمير يميلون لاستخدام تحقيق الهدف (تحقيق أهداف مهنية)، في حين أنّ العصابيين يميلون لاستخدام التحكم و السيطرة العقلية (محاولة عدم التفكير بالأفكار السلبية) أمّا الأشخاص ذوي الطيبة المرتفعة غالباً ما يستخدمون التفاعل و التواصل مع الآخرين. و وجدت الدراسة كذلك أن استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة تتوسط جزئياً العلاقة بين سمات الشخصيّة و مستويات السعادة، و يوضح الشكل(6) العلاقة بين سمات الشخصيّة و الاستراتيجيات المتبعة لزيادة الشعور بالسعادة و السعادة.



الشكل(6) يوضح العلاقة بين سمات الشخصية و الشعور بالسعادة

يتضح من الشكل(6) أنّ جزء على الأقل من العلاقة بين الشعور بالسعادة و سمات الشخصيّة ليس مباشر؛ حيث تتوسط السلوكيات-التي يتبعها الشخص بهدف زيادة مستوى الشعور بالسعادة- العلاقة بين سمات الشخصية و الشعور بالسعادة إضافة لوجود عمليات أكثر تعقيداً. فعلى سبيل المثال يرتبط الانبساط باستخدام استراتيجية الانخراط الاجتماعي و التي بدورها ترتبط بالسعادة.

و بشكل مشابه تتوسط الممارسات المتبعة لزيادة الشعور بالسعادة العلاقة بين السمات الشخصية الأخرى و السعادة، و الاستراتيجيات التي توسطت العلاقة بشكل كبير هي الانخراط الاجتماعي، التحكم العقلي، المحاولات المباشرة، و بدرجة أقل الراحة النشطة (وقت الفراغ) . (Tkach & Lyubomirsky,2006,216)

إضافة لما سبق فقد طرح البعض فكرة أنّ السمات قد تؤهب الأفراد للانتباه و التفسير، و التفاعل مع البيئة وفق طريقة محددة، على سبيل المثال يميل الأفراد المتشائمون لامتلاك انتباه لاواعي متحيز نحو المثيرات السلبية و العكس صحيح.

حيث يشير أرجايل Argyle إلى أنّ بقاء الأفراد في حالة مزاجية معينة بصورة متسقة يعود لكونهم يفسّرون المواقف بأسلوب معين، و لأنّهم يختارون الانخراط أو تجنب مواقف معينة؛ فالناس يبحثون عن المواقف التي ترتبط أو تشبه السمات التي يتمتعون بها و تشبع دوافعهم. مثال ذلك الانبساطيون يقضون وقت أطول في المواقف الاجتماعية و الأنشطة السارة و الجسدية، أما الأشخاص ممن لديهم توجه نحو اللعب فيقضون وقت أقل في العمل. في حين أنّ الأشخاص القلقين اجتماعياً يتجنبون المواقف الاجتماعية و حتى الممتعة منها كالحفلات و لقاءات الجنس الآخر. (أرجايل،1993،146)

و هنالك افتراض آخر بأنّ تأثر السعادة بالشخصيّة يمكن عزوه إلى حالات المزاج قصيرة الأجل و التي تؤثر بالاستجابات على مقاييس الشخصيّة. و هناك من يأتي على ذكر السمة المزاجية في الشخصيّة، و التي يمكن اعتبارها كمزاج دائم، حيث أنّ هناك أشخاص معروفين بمزاجهم المرح و آخرون بمزاجهم السيء، و أصحاب المزاج المرح هم أكثر شعوراً بالسعادة من أصحاب الأمزجة الأخرى. (المحروقي،2012،31)

و لا يقتصر ارتباط الشعور بالسعادة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة بل يتعداه إلى سمات أخرى كالضبط الداخلي، حيث يعتقد الأشخاص ذوي الضبط الداخلي أنّ الأحداث تقع تحت سيطرتهم و لا تعود للحظ و الآخرين، و يستخدمون طرق فعالة في مواجهة المشاكل بدلاً من الهروب، إضافة لتمتعهم بالمرونة. (أرجايل،1993،153)

و كذلك ترتبط السعادة بتكامل الشخصيّة، و حل الصراعات الداخلية، و الدرجة المنخفضة من التفاوت بين صورة الذات و الذات المثالية. و تتسم صورة الذات للأشخاص السعداء سواء في حالة الفرح أو الحزن بأنّ الشخص دافئ و صدوق و مخلص، مرتاح في علاقاته الاجتماعية الحميمية، ذو ضمير حي، وقادر على مواجهة الأحداث و غير متشائم، و كانت فترات التعاسة التي يمرون بها عبارة عن فترات تأمل و تفكير في حلول للمشكلات، و بحث في الذات. (أرجايل،1993،150)

و ترتبط أيضاً السعادة بتقدير الذات المرتفع حيث وجد روزنبرغ Rosenbreg أنّ الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يعزلون أنفسهم عن الآخرين في كثير من الأحيان، و يميلون لأن يكونوا أكثر عرضة للاكتئاب من ذوي تقدير الذات المرتفع.

(Cheng & Furnham,2003,923)

و على الرغم من أنّ الشخصيّة تقوم بدور هام في مستوى السعادة إلا أنّها ليست العامل الوحيد المؤثر، لأنّه لو كانت كذلك فإنّ مستوى السعادة يجب أن يبقى ثابتاً طيلة فترة حياة الإنسان. و يشير عبد الخالق إلى أنّ السعادة هي عبارة عن نتاج تفاعل مركب بين الشخص و بيئته، وتبعاً لذلك فقد اعتبر عبد الخالق الشخصية، و الجوانب الاجتماعية المتصلة بالخصائص السكانية، و العوامل البيئية و الموقفية هي المؤثرات الأساسية في السعادة. (عبد الخالق و آخرون،2003،588)

و هذا ما وضحته معادلة الشعور بالسعادة من حيث أنّ حوالي (10%) من التباين في درجات الشعور بالسعادة يمكن تفسيره بظروف الحياة، و حوالي (40%) من التباين في درجات الشعور بالسعادة يمكن تفسيره بالأنشطة المقصودة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

***تمهيد:**

اطلعت الباحثة على العديد من الدارسات العربية و الأجنبية ذات العلاقة بموضوع الشعور بالسعادة، و على سبيل المثال لا الحصر دراسة أوزتورك(Ozturk,2010) بعنوان العلاقة بين أساليب التعلق و الرفاهية الذاتية و السعادة و القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، و دراسة القاسم (2011) بعنوان الذكاء الوجداني و علاقته بكل من السعادة و الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، و دراسة (Khodarahimi,2011) بعنوان السعادة و القلق لدى عينة من المراهقين و الراشدين في إيران، و دراسة (Moghaddam & Bidjari,2011) بعنوان العلاقة بين تقديرات السعادة و أساليب المواجهة، و دراسة المحروقي (2012) بعنوان مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة و الثانوية و الجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية بمدينة مكة المكرمة، و دراسة أبو عمشة(2013) بعنوان الذكاء الاجتماعي و الوجداني و علاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في غزة. و في هذا الفصل سيتم عرض الدراسات التي بحثت العلاقة بين السعادة و السمات الشخصية فقط كون المجال لا يتسع لعرض كافة الدراسات التي تمّ الاستفادة منها في هذا البحث.

وسوف يتبع ذلك تعقيب على الدراسات فيما يتعلق بنقاط التشابه و الاختلاف مع الدراسة الحالية، إضافة إلى إبراز مكانة هذه الدراسة في التراث السيكولوجي.

*** دراسة فرنهام وتشينغ (Furnham & Cheng,1998):**

-عنوان الدراسة: الشخصيّة كمتنبئ للصحة النفسية و السعادة في الشرق و الغرب

Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الشخصيّة والسعادة و الصحة النفسية في بريطانيا و الصين و اليابان .

– أدوات الدراسة : استخدم الباحثان الأدوات التالية:

استبيان آيزنك للشخصية1975.

قائمة أوكسفورد للسعادة OHI 1989.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من (348) فرداً من بريطانيا، الصين، واليابان. تراوحت أعمارهم بين(40-16) سنة.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ الانبساطية والعصابية تفسر حوالي (50%) من التباين في درجات السعادة لدى العينات الثلاث.

2-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الانبساطية والسعادة في العينات الثلاث.

3-عدم وجود فروق بين اليابانيين والصينين في السعادة والصحة النفسية.

***دراسة مروزك و كولارز (Mroczek & Kolars,1998):**

-عنوان الدراسة: أثر العمر على الوجدان الإيجابي والسلبي: منظور ارتقائي للسعادة

The effect of age on positive and negative affect; developmental perspective on happiness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين الوجدان(الإيجابي والسلبي) والعمر. بالإضافة إلى التعرّف على تأثير العوامل (الاجتماعية و الديموغرافية و الشخصيّة) على الوجدان السلبي والإيجابي.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(2727) شخصاً من الولايات المتحدة الأمريكية تراوحت أعمارهم بين(74-25) سنة.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:

مقاييس متنوعة من قائمة النمو في منتصف العمر من إعداد Brim & Featherman1993.

مقاييس مختصرة لبعدي الانبساط والعصابية.

مقياس المتغيرات الديموغرافية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-كان الوجدان الإيجابي في أدنى مستوياته لدى المشاركين الأصغر سناً(٣٥)سنة.

2- المشاركون الأكبر سناً كان لديهم مستوى مرتفع من الوجدان الإيجابي أكثر من أي فئة عمرية أخرى.

3-الوجدان الإيجابي لدى الرجال أعلى مما هو لدى النساء و لدى المتزوجين .

4-احتلت المتغيرات الشخصيّة المرتبة الأولى في تفسير التباين في درجات الوجدان الإيجابي.

***دراسة عبد الخالق ومراد(2001):**

-عنوان الدراسة: السعادة والشخصيّة :الارتباطات والمنبئات

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين التقدير الذاتي للسعادة وعدد من المتغيرات الشخصيّة.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من (201) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (27-18)سنة.

- أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:

المقياس العربي لنمط السلوك أ

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق

مقاييس التقدير الذاتي لكل من الشعور بالسعادة والصحة الجسمية والنفسية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من الصحة النفسية والجسمية و التفاؤل ومستوى التدين ونمط الشخصيّة أ. بينما كانت العلاقة سلبية و دالة

إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من التشاؤم و مصدر الضبط الخارجي.

2- أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ الصحة النفسية تفسر(50%)،التفاؤل(8%)،المصدر الداخلي للضبط(2%) ومستوى التدين(2%) من التباين في درجات السعادة.

***دراسة العنزي(2001):**

- عنوان الدراسة: الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصيّة.

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة و الثقة بالنفس و التفاؤل والوجدان السلبي و الإيجابي .

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(410) طالباً و طالبة من كلية التربية منهم(192) ذكور و(218) إناث.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية:

مقياس التوازن الوجداني من إعداد برادبورن Bradburn ترجمة و إعداد الباحث.

مقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق 1996.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين كلٍّ من الرضا عن الحياة و الثقة بالنفس و التفاؤل، و الوجدان الإيجابي.

2-كشف التركيب العاملي عن وجود عامل قطبي يمثّل السعادة يتكون من (الرضا عن الحياة، التفاؤل، الثقة بالنفس، الوجدان الإيجابي).

***دراسة هريدي و شوقي (2002):**

-عنوان الدراسة: مصادر و مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة و التدين و بعض المتغيرات الأخرى

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على طبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصيّة و السعادة و الرفاهية الذاتية SWB .

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(287) شخصاً من الراشدين و المسنين و من حالات زواجية و مستويات تعليمية مختلفة من مصر.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية: التقدير الذاتي لمستوى السعادة.
قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد Uonahyce & John,1994.
مقياس الوجدان الإيجابي والسلبي من إعداد Warr & Brownbridge,1983.
قائمة المصادر المدركة للسعادة المقتبسة من نموذج Luolu,1983 .
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:
1-لا توجد فروق دالة إحصائياً في السعادة تبعاً لمتغير الجنس.
2-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين ارتفاع مستوى الدخل و السعادة.
3-تعتبر الصحة المنبئ الأكبر بالسعادة يليها استقرار الحياة العائلية ثم احترام الآخرين و المكانة الاجتماعية.
4-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من(الانبساطية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير)، بينما ارتبطت العصابية بشكل سلبي و دال إحصائياً مع السعادة.

*** دراسة فرنهام و تشينغ (Furnham & Cheng ,2002):**

-عنوان الدراسة: الشخصيّة والعلاقات مع الأقران و الثقة بالنفس كمنبئات للسعادة والوحدة

Personality ,peer relations,and self-confidence as predictors of happiness and lonliness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى ارتباط العلاقات مع الأقران، و الثقة بالنفس و الأداء المدرسي بالسعادة و الوحدة لدى المراهقين .
-عينة الدراسة: تكونت العينة من (90) طالباً و طالبة من مدارس بريطانيا منهم (49ذكور-41 إناث) تراوحت أعمارهم بين(18-16) سنة .
-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس آيزنك للشخصية 1975.
قائمة أوكسفورد للسعادة Argyle et al ,1989 OHI.
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- أظهر تحليل الانحدار أنّ الانبساطية منبئ هام و مباشر وإيجابي للسعادة و الثقة بالنفس، في حين أنّ العصابية منبئ هام و مباشر و لكن سلبي للسعادة.
2-أظهر تحليل الانحدار أنّ الصداقة منبئ إيجابي للسعادة.
3- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة تعزى لمتغير الجنس.

***دراسة الرويتع و الشريف (2003):**

-عنوان الدراسة: أبعاد الشخصيّة وعلاقتها ببعض المتغيرات

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين أبعاد الشخصيّة (العصابية، الانبساط، الذهانية، الجاذبية الاجتماعية) وبعض المتغيرات الديموغرافية و الأكاديمية(المعدل العام، و الشخصيّة، التدين، السعادة).

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(500) طالباً جامعياً و(786) طالبة من جامعة الملك سعود من تخصصات مختلفة.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:

مقياس آيزنك المعدل للشخصية.

مقياس التقدير الذاتي لقياس المتغيرات الأخرى.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة و الانبساط .
2-وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة والعصابية.
3- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى الدخل والسعادة.

***دراسة عبد الخالق و آخرون (2003):**

-العنوان: معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على معدلات السعادة الحقيقية لدى فئات عمريّة مختلفة، و معرفة الفروق في معدلات السعادة وفق متغير العمر والجنس.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(1420) مواطناً كويتياً ينقسمون إلى ثلاث مجموعات من الجنسين(طلاب الثانوية، طلاب الجامعة، الموظفون) .

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:

قائمة أوكسفورد للسعادة OHI من إعداد Argyle et al.,1995 .

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة تعزى لمتغير الجنس في اتجاه الذكور في العينات الثلاث.

2- وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة في اتجاه الموظفين الذكور من بين باقي المجموعات/طلاب و طالبات الثانوي، طالبات الجامعة، الموظفات/.

3- وجود أثر مشترك ذو دلالة إحصائية للعمر والجنس معاً على درجة السعادة .

4- عدم وجود فروق جوهرية في السعادة بين المجموعات بالنسبة لمتغير العمر.

*** دراسة فرنهام وتشينغ (Frunham & Cheng ,2003):**

-عنوان الدراسة: الشخصيّة و تقدير الذات و المنبئات الديموغرافية للسعادة والاكتئاب

Personality,self-esteem,and demographic predictions of happiness and depression

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين الشخصيّة وتقدير الذات وكل من السعادة والاكتئاب

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية: استبيان آيزنك للشخصية EPQ.

مقياس الوجدان الإيجابي و السلبي و المتوازن.

قائمة أوكسفورد للسعادة OHI 1989.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(234) شخصاً منهم(75) ذكور، و(159) إناث، بلغ متوسط العمر (18.23) سنة.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الانبساط والوجدان الإيجابي والسعادة.

2-وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين العصابية و الوجدان الإيجابي والسعادة.

3-تنبئ كلٌّ من الانبساط والعصابية بالسعادة، بحيث يلعب تقدير الذات دور الوسيط.

4- تقدير الذات و العلاقة مع الأهل لديها قدرة تنبؤية مباشرة للسعادة و علاقة عكسية مع الاكتئاب .

***دراسة سبانجلر وبالريتشا (Spangler & Palrecha,2004) :**

-عنوان الدراسة: الإسهامات النسبية لكل من الانبساطية، و العصابية، و السعي الشخصي إلى السعادة

The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين السعادة و كل من و الانبساط والعصابية ، و المجهود الشخصي.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(258) طالباً وطالبة منهم(115ذكور-143إناث) من طلاب الجامعة الحكومية في نيويورك.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:

القائمة المختصرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية NEO-PI من إعداد Costa &McCrae.

مقياس السعادة والتعاسة من إعداد Fordyce,1988 .

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة و الانبساط.

٢-وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين العصابية والسعادة.

*** دراسة ستيورات و آخرون (Stewart et al., 2005):**

-عنوان الدراسة: ارتباطات الشخصيّة بالسعادة و الحزن

Personality correlates of happiness and sadness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقييّم القوة النسبية لاختبار آيزنك للشخصيّة المعدل(EPQ-R) واستبيان الشخصيّة ثلاثي الأبعاد (TPQ) كمنبئات للمزاج.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(870) شخصاً، تراوحت أعمارهم بين(50-17) سنة.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:

مقياس آيزنك للشخصية EPQ-R .

مقياس القلق (كحالة-كسمة) STAI.

قائمة أوكسفورد للسعادة OHI من إعداد Argyle.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الانبساط و السعادة.

2- وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة و كلٍّ من تجنب الأذى والعصابية.

3- فسّر كلٌّ من تجنب الأذى و العصابية و الانبساط و الذهانية (58%) ،(55%) من تباين الدرجات في السعادة لدى الرجال والنساء على التوالي.

***دراسة الرابغي(2008):**

-عنوان الدراسة: الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصيّة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد البنية العاملية لمفهوم الشعور بالسعادة، و التعرّف على العلاقة بين الشعور بالسعادة وبعض سمات الشخصيّة (السيطرة، المسؤولية الاجتماعية، الاتزان الانفعالي) وتحديد أيّها أكثر إسهاماً في الشعور بالسعادة لدى الطالبات.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(600) طالبة من كلية التربية بجدة، تتراوح أعمارهن بين(23-18) سنة.

-**أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

مقياس الشعور بالسعادة للإناث من إعداد الباحثة.

مقياس البروفيل الشخصي لجوردن 1973 تعريب فؤاد أبو حطب.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-تنتظم الخصائص المكونة لمفهوم الشعور بالسعادة تحت عامل عام يستوعب مكونات الشعور بالسعادة وهي(التفاؤل، الرضا، الوجدان الإيجابي المرتفع مقابل الوجدان السلبي المنخفض، علاقة الفرد بالآخرين، علاقة الفرد بنفسه، الصحة الجسمية، أنشطة ترفيهية)

2-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة وسمات الشخصيّة(المسؤولية الاجتماعية، السيطرة، الاتزان الانفعالي).

3-أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ أكثر السمات إسهاماً في الشعور بالسعادة هي الاتزان الانفعالي.

***دراسة البهاص(2009):**

-عنوان الدراسة: العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين العفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة والشعور بالسعادة. بالإضافة إلى التعرّف على الفروق في العفو والشعور بالسعادة وفقاً لمتغيري الجنس و العمر.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(304) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة طنطا.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية:

مقياس العفو يتضمن ثلاثة أبعاد(العفو عن الذات، العفو عن الآخرين، دوافع العفو) وهو من إعداد الباحث.

مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة من إعداد John & Sirvastava,1999 ترجمة أبو زيد الشويقي.

مقياس الشعور بالسعادة يتضمن الأبعاد التالية (التوازن الوجداني، الرضا عن الحياة، و الصحة الجسمية ، والصحة النفسية) من إعداد الباحث.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد العفو و أبعاد الشعور بالسعادة باستثناء بعد العفو عن الذات في علاقته ببعدي التوازن الوجداني والصحة الجسمية والنفسية.

2-وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي العفو على أبعاد الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي العفو.

3-العفو عن الآخرين كان منبئ بالدرجة الكلية للسعادة.

4-وجود فروق دالة إحصائياً في الشعور بالسعادة تعزى لمتغير السن و ذلك في اتجاه الطلاب الأكبر سناً

***دراسة أبو هاشم (2010):**

-عنوان الدراسة: النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة و تقدير الذات و المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين السعادة النفسيّة(الرفاهية النفسية) و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، و تقدير الذات، و المساندة الاجتماعية. بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسيّة (بمكوناتها الفرعية).

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(405) طالباً وطالبة(109ذكور-296 إناث) متوسط أعمارهم (19.72) سنة، من كلية التربية بجامعة الزقازيق.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية:

مقياس السعادة النفسيّة(الرفاهية النفسيّة) من إعداد Springer & Hauser,2006. يتكون المقياس من الأبعاد التالية(الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد Goldberge, 1999

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية تعزى لمتغير الجنس.

2-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كلٍّ من(المقبولية، الضمير الحي، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة) مع الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية.

3- وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين العصابية و كلٍّ من (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، التمكن البيئي) وكذلك مع الدرجة الكلية للسعادة.

4- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً لكل من(المقبولية، الضمير الحي، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، تقدير الذات، المساندة الاجتماعية) على السعادة النفسيّة.

5-يمكن التنبؤ من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة بالسعادة النفسية، حيث تبيّن أنّ العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة تفسر39.5% من التباين في الدرجة الكلية للسعادة.

***دراسة داس غوبتا و كيومار (Das Gupta & Kumar,2010):**

-عنوان الدراسة: الارتباطات النفسية بالسعادة

Psychological correlates of happiness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين كل من أسلوب العزو و الشخصيّة وأسلوب التنشئة الوالدي المدرك وأحداث الحياة الضاغطة والسعادة.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(40) شخصاً منهم(17ذكور-23 أنثى) تراوحت أعمارهم بين(28-23) سنة.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:

استبيان أوكسفورد للسعادة من إعداد .Argyle et al

مقياس أسلوب العزو من إعداد .Peterson et al

القائمة المختصرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية NEO PI-R

- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

1- وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أسلوب التنشئة الوالدية(الرعاية من قبل الأب، الرعاية من قبل الأم) و السعادة.

2- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من (الانبساطية والانفتاح على الخبرة).

3- وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة والعصابية.

*** دراسة مؤمني و آخرون (Momeni et al. ,2010):**

-عنوان الدراسة: تأثير الشخصيّة على السعادة : دراسة في جامعة طهران

The effect of personality on happiness: study in Tehran University

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين متغيرات الشخصيّة والسعادة لدى طلاب جامعة طهران .

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(274) طالباً و طالبة منهم(156ذكور-118إناث).
-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:
قائمة أوكسفورد للسعادة OHI من إعداد .Argyle et al
قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد Costa & McCrae .
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:
1- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من (الانبساط و الطيبة و يقظة الضمير).
2- وجود علاقة ارتباطية سلبية و دالة إحصائياً بين السعادة وكلٍّ من (العصابية و الانفتاح على الخبرة).
*** دراسة مولتفت و آخرون (Moltafet et al. ,2010):**
-عنوان الدراسة: سمات الشخصيّة و التوجهات الدينية و السعادة
Personality traits, religious orientation and happiness
-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين سمات الشخصيّة و السعادة و التوجهات الدينية.
-عينة الدراسة: تكونت العينة من(301) طالباً وطالبة منهم(110ذكور- 191 إناث) طالب من جامعة شيراز تراوحت أعمارهم بين(24-14) سنة.
-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:
قائمة العوامل الخمسة الكبرى NEO-FFI من إعداد Costa& McCrae,1992
مقياس التوجهات الدينية IEROS وهو من إعداد Allport & Ross, 1976
قائمة أوكسفورد للسعادة OHI وهي من إعداد Argyle et al.,1989
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:
1-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة و الانبساط.
2-وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة والعصابية.
3- أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ الانبساط و التوجه الديني الداخلي منبئات موجبة بالسعادة، بينما العصابية كانت منبىء سلبي بالسعادة.

4- يلعب التوجه الديني دور وسيط دال إحصائياً بين سمات الشخصيّة و السعادة.

***دراسة بيشفا وآخرون (Pishva et al.,2011):**

-عنوان الدراسة: الشخصيّة والسعادة

Personality and happiness

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين السعادة و أبعاد الشخصيّة لدى آيزنك.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(250) شخصاً منهم(186إناث-64 ذكور) تراوحت أعمارهم بين(49-21) سنة، من كلية كيرمانشاه للطب في إيران.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:

مقياس آيزنك للشخصية EPQ

قائمة أوكسفورد للسعادة من إعداد .Argyle et al

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من الدراسات أهمها:

1-وجود علاقة موجبة و دالة إحصائياً ومباشرة بين السعادة والانبساط.

2-وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة وكل من العصابية والذهانية.

3-أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن العصابية والانبساطية فسّرت حوالي ٤٠% من التباين في درجات السعادة.

***دراسة باهيري وآخرون(Bahiraei et al.,2012):**

-عنوان الدراسة: دراسة العلاقة بين الشخصيّة و السعادة، و تأثير الشخصيّة على السعادة لدى الطلاب العاديين و الطلاب المتفوقين

Studying the relationship and impact of personality on happiness among successful student and other student

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين الشخصيّة و السعادة لدى الطلاب، و معرفة تأثير الشخصيّة و أبعادها على السعادة. بالإضافة إلى التعرّف على الفروق في السعادة تبعاً لعدة متغيرات.

-عينة الدراسة: تكونت العينة من(310) طالباً وطالبة من جامعة طهران.

-أدوات الدراسة: استخدم الباحثون الأدوات التالية:
قائمة العوامل الخمسة الكبرى من إعداد Costa & McCrae.
استبيان أوكسفورد للسعادة OHQ إعداد أرجايل
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج:
1-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة و كل من الانبساط و يقظة الضمير.
2-وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين العصابية والسعادة لدى أفراد العينة.
3- معدل السعادة لدى الإناث كان أعلى من معدل السعادة لدى الأفراد الذكور.
4- كان الطلاب المتفوقين أقل سعادة من الفئات الأخرى للطلبة.
5-أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ أبعاد الشخصيّة(العصابية، الانبساط، يقظة الضمير) تفسر حوالي 45% من التباين في درجات السعادة، بالتالي لها قدرة تنبؤية عالية بالسعادة.

***دراسة سالاري و شايري (Salary & Shaieri,2013):**

-عنوان الدراسة: دراسة العلاقة بين السعادة وأبعاد الشخصيّة(الذهانية والعصابية والانبساط)

Study of the relationship between happiness and dimensions of psychosis ,neurosis and personality extraversion

-هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين السعادة وكل من الذهانية والعصابية والانبساط.
-عينة الدراسة: تكونت العينة من(150) طالباً وطالبة من جامعة shahed في طهران.
-أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات التالية:
قائمة أوكسفورد للسعادة OHI من إعداد .Argyle et al
مقياس آيزنك للشخصية EPQ-RS من إعداد Eysenck .
-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:
1-وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة والانبساط.

2- وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين السعادة و العصابية، بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين السعادة و الذهانية.

3-أظهر تحليل الانحدار المتعدد أنّ كلاً من العصابية و الانبساط منبئات هامة بالسعادة، حيث أنّ الانبساط منبىء إيجابي بالسعادة أمّا العصابية فهي منبىء سلبي بالسعادة.

***تعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة وعلاقته بالشخصيّة يتضح ما يلي:

1-تمت دراسة الشعور بالسعادة في علاقته مع العديد من المتغيرات (تقدير الذات، القلق، جودة الحياة، الصحة النفسية، الذكاء الوجداني....إلخ).

2-لاحظت الباحثة اختلاف مفهوم الشعور بالسعادة باختلاف الدراسات حيث بعضها تناول السعادة كوجدان إيجابي(Mroczek & Kolars,1998)، (العنزي،2001). في حين أنّ (هريدي وفرج،2002)،(أبو هاشم،2010) استخدما تعبير الرفاهية الشخصيّة(SWB) كرديف للشعور بالسعادة.

3- استخدمت عينات مختلفة لدراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة والشخصيّة فبعض الدراسات استخدمت عينات من طلبة الجامعات كما في الدراسة الحالية (عبد الخالق ومراد،2001)،(Spangler &Palrecha,2004). في حين أنّ دراسات أخرى استخدمت عينات مختلفة و مثالها دراسة(عبد الخالق وآخرون،2003).

4- اختلاف الأدوات المستخدمة في قياس الشعور بالسعادة فبعض الدراسات استخدمت مقياس الوجدان السلبي والإيجابي كدراسة (العنزي،2001) و(هريدي وشوقي،2002). أمّا بعضها الآخر فقد استخدم أسئلة التقدير الذاتي للسعادة و مثال ذلك دراسة (عبدالخالق،2001) و(الرويتع والشريف،2003) و (Furnham&Cheng,2003). في حين فضّل باحثون آخرون الاستعانة بقائمة أوكسفورد للسعادة OHI وكمثال على ذلك دراسة (Moltafet et al.,2010) و (Salary& shaieri,2013). كذلك لجأ بعض العلماء إلى استخدام استبيان أوكسفورد للسعادة OHQ في بعض الدراسات لقياس السعادة كدراسة(Robbins et al.2008) و دراسة (DasGupta & Kumar,2010).

5-لجأ بعض الباحثين إلى استخدام أكثر من أداة لقياس الشعور بالسعادة و مثال ذلك (هريدي وفرج،2002) و (Furnham et al.,2003).

6-هنالك تضارب في نتائج الدراسات التي تم التوصل إليها حول الفروق الجنسية في الشعور بالسعادة. ففي حين أنّه تشير بعض الدراسات إلى أنّ الذكور أكثر سعادة من الإناث (البهاص،2009) و(Mrocsek &Kolars,1998)، تؤكد دراسات أخرى أنّ النساء أكثر سعادة من الذكور (Bahiraei et al,2012). و هناك دراسات توصلت إلى عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى لمتغير الجنس (جودة،2006) و (اليحفوفي،2006).

7-كان هناك تضارباً في نتائج الدراسات حول الفروق العمريّة في السعادة؛ حيث توصلت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى لمتغير العمر (Khodarahimi,2011)و (عبد الخالق،2003)، وفي الوقت نفسه تؤكد دراسات أخرى أنّ الأفراد الأكبر سناً هم أكثر سعادة(السبيعي،2007) و (Pouwels et al.,2007).

8- عدم وجود اتساق في نتائج الدراسات السابقة حول الفروق في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير التخصص. حيث أشارت دراسة (مؤمن،2004) إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الشعور بالسعادة في اتجاه الكليات العلمية، أمّا دراسة (شعبان،2010) أشارت إلى عدم فروق تعزى لمتغير التخصص .

9- فيما يتعلق بالدراسات السابقة حول علاقة الشعور بالسعادة بالعوامل الخمسة للشخصيّة هناك اتساق في النتائج المتعلقة بالعصابية والانبساطية، حيث أشارت الدراسات إلى أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة والعصابية والانبساطية هي سلبية و موجبة على التوالي. أمّا بالنسبة لباقي العوامل(الطيبة، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) هناك تضارب في نتائج الدراسات تمت الإشارة إليها سابقاً.

10-تجدر الإشارة إلى أنّ الباحثة قد استفادت من الدراسات المعروضة سابقاً في جوانب مختلفة؛ فقد استفادت من المنهجيات المُتبعة في الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث الحالي، و كتابة الفرضيات. كما يسرّت الدراسات السابقة اختيار مجتمع البحث و عينته.

و من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم تحديد متغيرات البحث المُستهدفة بالدراسة، بالإضافة إلى اختيار أدوات القياس المناسبة لتحقيق أهداف البحث و الملائمة

للعينة المفحوصة. و في النهاية استفادت الباحثة من الدراسات المعروضة في تفسير النتائج التي توصل إليها البحث الحالي من خلال مقارنة النتائج الخاصة بالبحث و نتائج الدراسات الخاصة بالمتغيرات المدروسة.

أمّا مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة يمكن إبرازها بالنقاط التالي:

1- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة على أهمية الدور الذي تلعبه الشخصيّة في التنبؤ بالسعادة .

2- تعدّ هذه الدراسة هي الأولى على حد علم الباحثة في سوريا من حيث تطرقها لموضوع الشعور بالسعادة.

3- قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة من خلال استخدام استبيان أوكسفورد للسعادة OHI و قائمة العوامل الخمسة الكبرى من إعداد Costa & McCrae وهذا مالم تقم به معظم الدراسات العربية.

4- تم دراسة القوة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى بالشعور بالسعادة و قلة من الدراسات العربية قامت بهذا الإجراء.

الفصل الرابع

منهج البحث و أدواته و إجراءاته

أولاً-منهج البحث

ثانياً-المجتمع الأصلي و عينة البحث

ثالثاً- أدوات البحث

رابعاً- إجراءات البحث

خامساً-المعالجات الإحصائية المستخدمة

يتناول الفصل الحالي منهجية البحث من حيث المنهج الذي تم اتباعه أثناء إجراء البحث، و المجتمع الأصلي للبحث وطريقة انتقاء عينة البحث وحجمها، و وصفها. بالإضافة إلى وصف أدوات البحث و الطرق المستخدمة للتأكد من صدقها و ثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات للتحقق من فرضيات البحث.

أولاً-منهج البحث:

اتبعت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي. و هو منهج يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقاتها، و العوامل المؤثرة في ذلك. بالإضافة إلى وصف العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً للوصول إلى معلومات عن قوة العلاقة بين متغيرين، أو عن التنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات. و يقوم هذا المنهج على استخدام أساليب القياس والتصنيف والتفسير بهدف استخراج الاستنتاجات، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة والتي تساعد في فهم الواقع وتطويره. (أبوعلام،2004،231)

ثانياً-المجتمع الأصلي وعينة البحث:

أولى خطوات اختيار العينة هي تحديد المجتمع الأصلي للبحث ، ويتكون المجتمع في البحث الحالي من جميع طلبة السنتين الأولى والخامسة في كلية التربية قسمي (علم النفس، الإرشاد النفسي) وكلية الهندسة المدنية بدمشق، و المسجلين للعام الدراسي(2013-2014) والبالغ عددهم(3843) طالباً وطالبة موزعين على كليتي التربية والهندسة المدنية كما هو موضح في الجدول(8). و قد تم اختيار الكليتين السابقتين لمعرفة إذا ما كان هنالك لنوع الكلية (النظرية ، التطبيقية) و الخبرات التعليمية المكتسبة من أثر على متغيرات البحث المدروسة(الشخصية، الشعور بالسعادة).

أما سبب اختيار طلاب السنة الأولى و الخامسة فهو لمعرفة أثر العمر على المتغيرات السابقة. وتم اختيار العينة من الذكور و الإناث لمعرفة الفروق في سمات الشخصية و الشعور بالسعادة التي تعزى للنوع، و يوضح الجدول(7) المجتمع الأصلي للبحث.

الجدول (7) المجتمع الأصلي للبحث

طلبة جامعة دمشق			
3843			
كلية التربية		كلية الهندسة المدنية	
1906		1937	
السنة الأولى	السنة الخامسة	السنة الأولى	السنة الخامسة
1224	782	1154	783

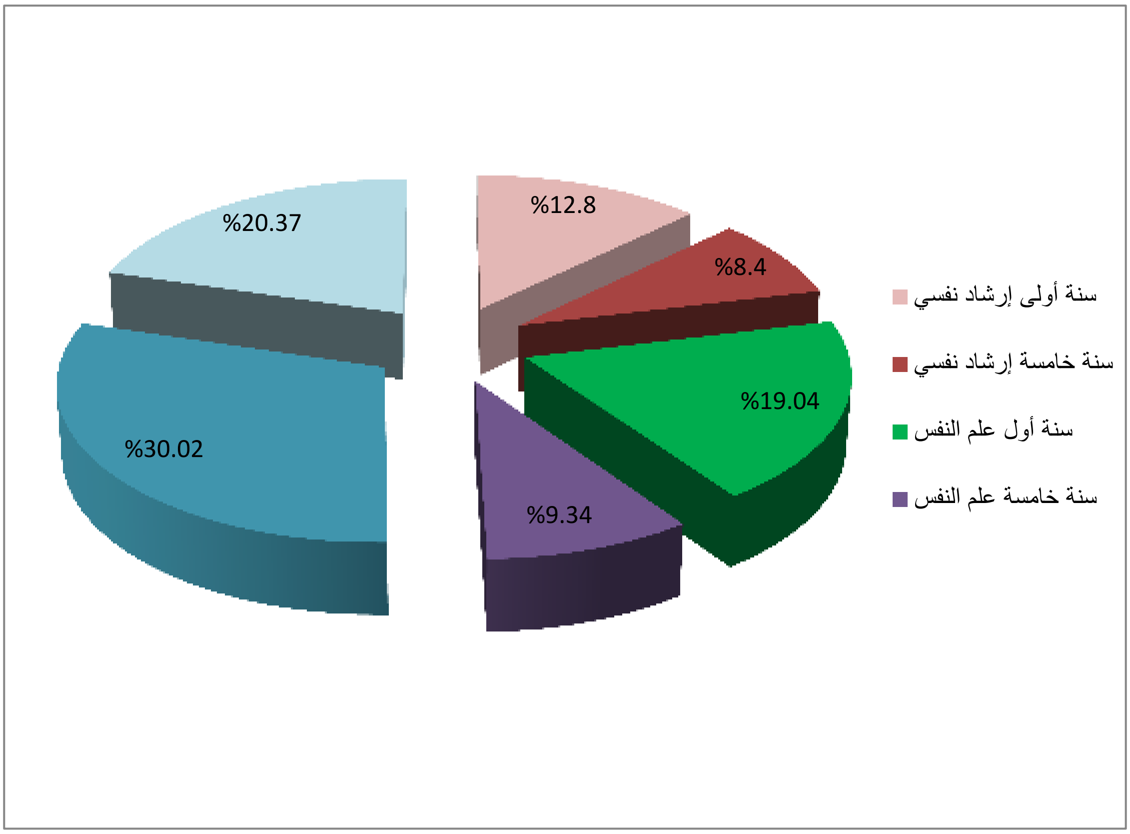
بعد الانتهاء من تحديد المجتمع الأصلي للبحث، تم سحب عينة ممثلة بطريقة العينة الطبقية العشوائية، و تمت الاستعانة بهذه الطريقة لتناسبها مع طبيعة البحث الحالي حيث يحتوي مجتمع البحث على مجموعات غير متجانسة. و تم اتباع أسلوب المعاينة النسبية و الذي يقوم على سحب عدد معين من كل طبقة بما يتناسب مع نسبة عدد أفراد الطبقة إلى المجتمع الأصلي. (أبو علام،2004،163)

و وفق أسلوب المعاينة النسبية السابق تمّ سحب ما نسبته حوالي (19.04%) و(12.8%) من طلبة السنة الأولى في كلية التربية (علم النفس، والإرشاد النفسي) على التوالي.

وتم سحب ما نسبته (9.34%) و (8.4%) من طلبة السنة الخامسة في كلية التربية (علم النفس، و الإرشاد النفسي) على التوالي.

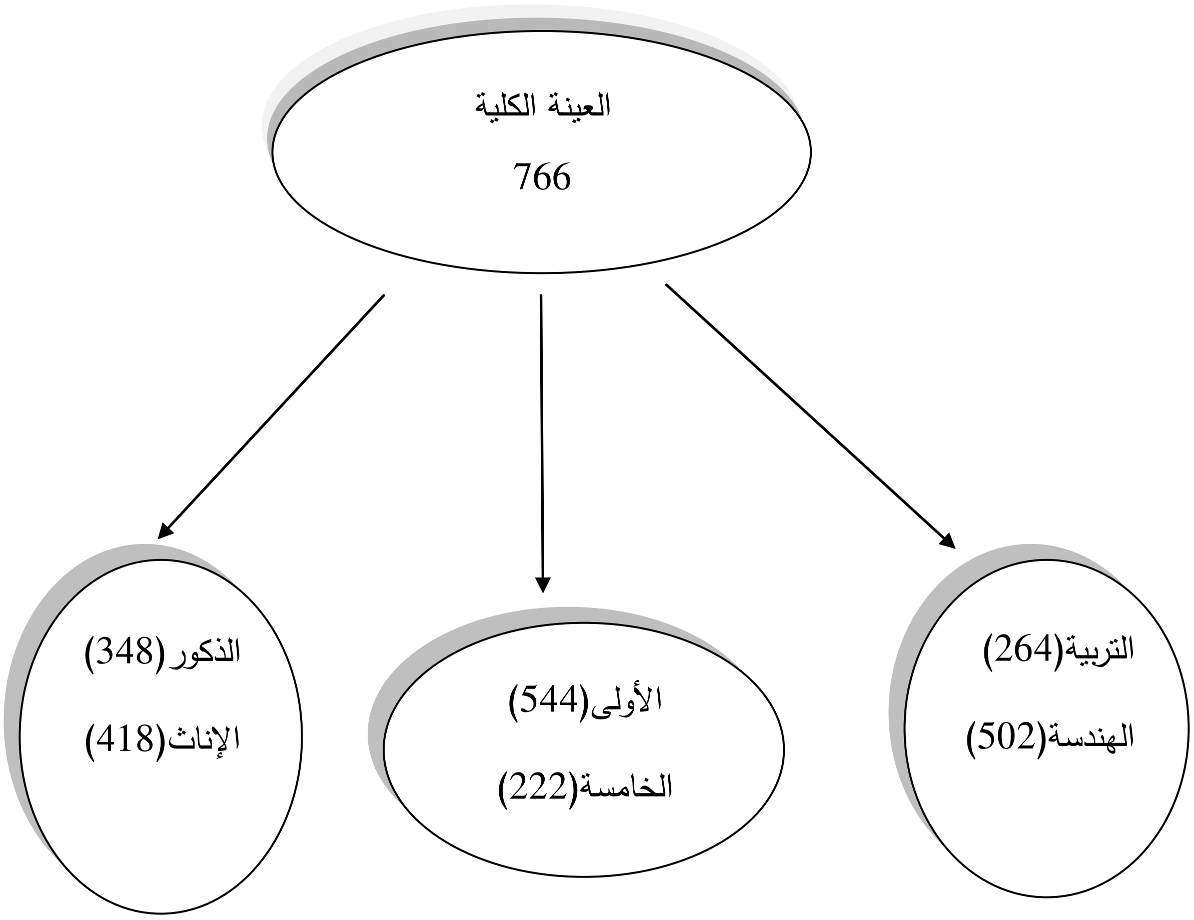
أما بالنسبة لكلية الهندسة المدنية فقد تمّ سحب ما نسبته (30.02%) من طلبة السنة الأولى، و تمّ سحب ما نسبته (20.37%) من طلبة السنة الخامسة.

ويوضح الشكل (7) نسبة الأفراد المسحوبين من طلاب السنة الأولى و السنة الخامسة في كلية التربية(علم النفس ، الإرشاد النفسي) و كلية الهندسة المدنية .



الشكل(7) يوضح نسبة العينة المسحوبة من كليتي التربية و الهندسة المدنية

و قد بلغ عدد أفراد العينة الكلية للبحث(766) طالباً و طالبة منهم (264) طالباً و طالبة من كلية التربية و(502) طالباً و طالبة من كلية الهندسة المدنية. و قد بلغ عدد طلاب السنة الأولى(544) طالباً و طالبة فيما بلغ عدد طلاب السنة الخامسة (222) طالباً و طالبة. أمّا عدد الذكور في عينة البحث فقد بلغ (348) ، فيما بلغ عدد الإناث في عينة البحث(418) . و يوضح الشكل(8) توزع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات البحث المدروسة (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).



الشكل (8) توزع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث

و يصف الجدول(8) توزع الأفراد في مجموعتي عينة البحث (مجموعة كلية التربية، مجموعة كلية الهندسة المدنية).

الجدول (8) وصف عينة البحث

كلية التربية								**كلية الهندسة المدنية**			
العدد الكلي(264)								العدد الكلي (502)			
السنة الأولى(202)				السنة الخامسة(62)				السنة الأولى(342)		السنة الخامسة(160)	
الإرشاد النفسي(63)		علم النفس (139)		الإرشاد النفسي(27)		علم النفس (35)					
ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى
16	47	23	116	10	17	9	25	200	142	90	70

ثالثاً-أدوات البحث:

تم استخدام أداتين رئيسيتين من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي هما :

1-استبيان أوكسفورد للسعادة **Oxford Happiness Questionnaire(OHQ)**

إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002) ترجمة و إعداد الباحثة.

2-قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية **NEO Five-Factor Inventory(NEO-FFI-S)** من إعداد كوستا وماكريه Costa & McCrae (1992) ترجمة و إعداد الباحثة.

1-استبيان أوكسفورد للسعادة: Oxford Happiness Questionnaire

أ-وصف الاستبيان:

أعدّ استبيان أوكسفورد للسعادة كل من أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002)، و هو يعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة أوكسفورد للسعادة (OHI) التي تم وضعها في أواخر الثمانينات بواسطة أرجايل و آخرين(مارتن ولو) Argyle,Martin & lu حيث كانت القائمة مؤلفة من (20) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها باختيار أحد بدائل الإجابة الأربعة والتي تختلف من بند لآخر.

و يتكون استبيان أكسفورد للسعادة بصورته الأصلية، الملحق (3) من (29)عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور و الإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة) وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 15 دقيقة.

و يتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات(١-٢-٣-٤-٥-٦) للإجابات(معارض بشدة-معارض-معارض إلى حد ما-موافق-موافق إلى حد ما-موافق بشدة) على التوالي و ذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، و يوضح الجدول (9) أرقام العبارات السلبية و الإيجابية في الاستبيان. و تتراوح الدرجة الكلية على استبيان أوكسفورد للسعادة بين(٢٩-١٧٤) . (Hills & Argyle,2002,1073)

الجدول (9) توزع العبارات الإيجابية والسلبية في استبيان أوكسفورد للسعادة

العبارات الإيجابية	2-3-4-7-8-9-11-12-15-16-17-18-20-21-22-25-26
العبارات السلبية	1-5-6-10-13-14-19-23-24-27-28-29

ب-الخصائص السيكومترية لاستبيان أوكسفورد للسعادة بصورته الأصلية:

1)-الصدق:

قام كل من أرجايل و هيلز بالتحقق من الصدق التمييزيDiscriminate Validity، و الاتساق الداخليInternal Consistency، و الصدق التلازمي Concurrent Vadility، و الصدق البنيوي Construct Validity لاستبيان أوكسفورد للسعادة و ذلك بتطبيق استبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) على عينة مكونة من (172) طالب و طالبة من جامعة أوكسفورد. و أشارت جميع النتائج إلى أنّ الاستبيان يتمتع بكافة أنواع الصدق المذكورة أعلاه. (Hills & Argyle,2002,1075)

كذلك قامت روبينز و آخرون(Robbins ,Francis & Edward,2011) بدراسة الصدق البنيوي لاستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) من خلال تطبيقه مع مقياس آيزنك المعدل للشخصية على عينة مكونة من (131) طالباً و طالبة من المرحلة الجامعية، و تبيّن أنّ الاستبيان يتمتع بالصدق البنيوي. (Robbins et al.,2011,6-7)

2)-الثبات (Reliability) :

قام كل من هيلز و أرجايل بالتحقق من ثبات استبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) بطريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة مكونة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (172). وقد بلغ **معامل ثبات ألفا-كرونباخ** بالنسبة للاستبيان الكلي (0.91)، أما ثبات **التجزئة النصفية** بالنسبة للاستبيان الكلي فقد بلغ(0.94). (Hills & Argyle,2002,1075)

كذلك قامت باربر(Barber) بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من (139)شخص تراوحت أعمارهم بين (50-19) وبلغ معامل ثبات **ألفا-كرونباخ** في دراستها(0.92).(Barber,2013,65)

وقام كل من كروز و لويس وجيوكين (Cruise &Lewis&Guckin) بحساب **الثبات بالإعادة** عن طريق تطبيق استبيان أوكسفورد للسعادة على عينة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها(55)، و بفاصل زمني قدره أسبوعين و بلغ معامل الثبات (0.62) و(0.58) على التوالي. (Cruise et al.,2006,6)

ج-إعداد الاستبيان في صورته العربية:

1)-الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بترجمة النسخة الأصلية من استبيان أوكسفورد للسعادة إلى اللغة العربية، ومن ثم تمّ عرضها على مختصين باللغة الانكليزية للتأكد من صحة الترجمة. و بناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات لكن مع الحفاظ على المعنى العام لها، و ذلك لتصبح أكثر ملاءمة للبيئة السورية.

بعد ذلك تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب و طالبة من جامعة دمشق و ذلك للتأكد من وضوح العبارات و ملاءمة صياغتها للعينة، وبناء على ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات التي لم تكن واضحة.

ثم تمّ عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس بكلية التربية في جامعة دمشق الملحق رقم(1) مع تقديم المفهوم النظري والإجرائي للشعور بالسعادة، و ذلك لإبداء رأيهم حول ما يلي:

1- مدى ملاءمة البنود لقياس الشعور بالسعادة.

2-مدى سلامة الصياغة اللغوية و وضوح بنود الاستبيان وتعليمات الإجابة.

3-مدى ملاءمة البنود للبيئة السورية.

4-تعديل ماهو غير مناسب من وجهة نظرهم.

وفي ضوء ذلك تمّ تعديل صياغة بعض البنود، كما تم تغيير صياغة العبارات المنفية إلى صيغة الإثبات في الصيغة الأوليّة للاستبيان وفق ما هو مبين في الملحق (4) بحيث لا تشوش على إجابات المفحوصين.

2)-الخصائص السيكومترية لاستبيان أوكسفورد للسعادة:

لإجراء الدراسة السيكومترية للاستبيان تم تطبيق استبيان أوكسفورد للسعادة على عينة عشوائية من طلبة جامعة دمشق مكونة من (١٠٠) طالب و طالبة منهم(٣٥ ذكور – ٦٥إناث).

1-الصدق:

تم التأكد من صدق استبيان أوكسفورد للسعادة بثلاث طرق هي :

- **صدق المحكمين:** تم عرض الصورة المترجمة والمفهوم النظري والإجرائي للشعور بالسعادة على عدد من المختصين في علم النفس بكلية التربية ، وبعد الانتهاء من

إجراءات التحكيم لعبارات الاستبيان تم إجراء عدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين.

- **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات الاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية للاستبيان. و يوضح الجدول (10) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة.

الجدول رقم(10)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة

رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة		رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة
1	0.55	0.01		**16**	0.16	
2	0.50	0.01		**17**	0.35	0.01
3	0.56	0.01		**18**	0.38	0.01
4	0.46	0.01		**19**	0.57	0.01
5	0.45	0.01		**20**	0.54	0.01
6	0.56	0.01		**21**	0.34	0.01
7	0.60	0.01		**22**	0.36	0.01
8	0.33	0.01		**23**	0.37	0.01
9	0.57	0.01		**24**	0.49	0.01
10	0.55	0.01		**25**	0.54	0.01
11	0.20	0.05		**26**	0.52	0.01
12	0.64	0.01		**27**	0.40	0.01
13	0.22	0.05		**28**	0.40	0.01
14	0.28	0.01		**29**	0.37	0.01
15	0.61	0.01				

يتضح من الجدول السابق أنّ البند رقم 16(أجد الجمال في بعض الأشياء) لم يحقق قيمة الصدق المطلوبة، و لذلك تم حذفه من الاستبيان.

بعد ذلك تم إعادة حساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات الاستبيان بعد حذف البند (16) كما هو مبين في الجدول(11).

الجدول رقم(11) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة(بعد التعديل)

رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة		رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة
1	0.54	0.01		**15**	0.62	0.01
2	0.49	0.01		**16**	0.34	0.01
3	0.56	0.01		**17**	0.39	0.01
4	0.46	0.01		**18**	0.55	0.01
5	0.45	0.01		**19**	0.55	0.01
6	0.55	0.01		**20**	0.32	0.01
7	0.60	0.01		**21**	0.38	0.01
8	0.32	0.01		**22**	0.37	0.01
9	0.56	0.01		**23**	0.47	0.01
10	0.54	0.01		**24**	0.54	0.01
11	0.21	0.05		**25**	0.50	0.01
12	0.66	0.01		**26**	0.42	0.01
13	0.21	0.05		**27**	0.40	0.01
14	0.66	0.01		**28**	0.38	0.01

من الجدول السابق نلاحظ أنّ معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت مابين (0.66-0.21) وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ماعدا العبارتين رقم (١١-١٣) فقد كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و هذا مؤشر على الاتساق الداخلي المرتفع للاستبيان .

- **الصدق التمييزي:** يقوم هذا النوع من الصدق على أساس القدرة التمييزية لبنود الاختبار بين المجموعات المتعارضة(المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار) في الجانب، أو السمة التي يتصدى لقياسها. (علام،2002،222)

ومن أجل التأكد من هذا النوع من الصدق تم ترتيب الدرجات على استبيان أوكسفورد للسعادة تصاعدياً، و بعدها تم تحديد الربيع الأعلى و الأدنى ومن ثم حساب قيمة (ت)

لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين. و يوضح الجدول(12) الفروق بين المجموعة العليا و الدنيا في استبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ).

جدول (12) الفروق بين المجموعة العليا والدنيا في استبيان الشعوربالسعادة

ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
-20.20	50	0.05

مماسبق نلاحظ أنّ الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنّ الاستبيان صادق و لعباراته قدرة تمييزية مناسبة.

2-الثبات: (Reliability)

تم التأكد من ثبات استبيان أوكسفورد للسعادة بواسطة الطرق التالية:

- **طريقة ألفا –كرونباخ:** قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة تباين المفردات وفق معادلة ألفا –كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان الكلي (0.859).
- **طريقة التجزئة النصفية(Split – Half Method):** قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال دراسة معامل الارتباط بين البنود ذات الأرقام الفردية والبنود ذات الأرقام الزوجية. وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان الكلي(0.88) .

وهكذا تمّ التحقق من صدق و ثبات الاستبيان، و جاهزيته للتطبيق على عينة البحث.

* و في النهاية تكون الاستبيان في صورته السورية من (٢٨)عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام الملحق (5)، يتم الإجابة عليها بإختيار أحد البدائل الستة(موافق بشدة–موافق إلى حد ما – موافق –معارض– معارض إلى حد ما –معارض بشدة) و يتم تصحيح الإجابات بإعطاء الدرجات(٦–٥–٤–٣–٢–١) للعبارات الإيجابية و الدرجات (١–٢–٣–٤–٥–٦) للعبارات السلبية و هي ذات الأرقام (٥–١٤–٢٢).

2–قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: (NEO–FFI–S)

أ-وصف القائمة:

قام كل من كوستا وماكري Costa &McCrae (1992) بإعداد الصيغة الثانية من قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتي تعتبر صيغة مختصرة من القائمة التي تم نشرها عام (1989) حيث أنّها كانت تتألف من (180)عبارة.

و تعد هذه القائمة من أشهر الأدوات المستخدمة حالياً على نطاق العالم في قياس الشخصية لدى شرائح اجتماعية مختلفة، و تتألف في صورتها الأصلية، الملحق(6) من (60)عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة للشخصية كما هو مبين في الجدول(13) بحيث يحتوي كل بعد على (12) عبارة.

جدول(13) توزع عبارات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	رقم البنود
العصابية	1-6-11-16-21-26-31-36-41-46-51-56
الانبساطية	2-7-12-17-22-27-32-37-42-47-52-57
الانفتاح على الخبرة	3-8-13-18-23-28-33-38-43-48-53-58
الطيبة	4-9-14-19-24-29-34-39-44-49-54-59
يقظة الضمير	5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60

يمكن تطبيق القائمة بشكل فردي أو جماعي، ويستغرق تطبيقها حوالي ١٥-٢٠ دقيقة. تتم الإجابة على العبارات بإختيار أحد البدائل الخمسة وفق مقياس ليكرت(موافق بشدة-موافق-محايد-معارض-معارض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الإيجابية الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) والدرجات(١-٢-٣-٤-٥) للعبارات السلبية وفق ما هو مبين في الجدول(14).

الجدول (14) توزع العبارات الإيجابية والسلبية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العبارات الإيجابية	2-4-5-6-7-10-11-13-17-19-20-21-22-25-26-28-32-34-35-36-37-40-41-43-47-49-50-51-52-53-56-58-60
العبارات السلبية	1-3-8-9-12-14-15-16-18-23-24-27-29-30-31-33-38-39-42-44-45-46-48-54-55-57-59

ب-الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بصورتها الأصلية:

1)-الصدق:

تم التحقق من الصدق التلازمي، و الصدق البنيوي لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من قبل كوستا و ماكري(Costa & McCrae) و ذلك بتطبيق القائمة على

عينة مكونة من (208) شخص، و قد أشارت جميع النتائج إلى تمتع القائمة بالصدق. (McCrae & Costa,2004,594)

و كذلك جرت العديد من الدراسات بغرض التحليل العاملي للقائمة، و جميعها توصلت إلى العوامل الخمسة الكبرى، و منها دراسة إيغان و ديفي و أوستين (Egan,Deavy &Austin,2000) ، ودراسة باركر و ستامب(Parker & Stumpf,1998).

2)-الثبات:

قام كل من كوستا وماكري (Costa & McCrae) بالتحقق من ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى بطريقة ألفا-كرونباخ و الثبات بالإعادة من خلال تطبيقها على عينة مكونة من(208) شخص. و من ثم قاما بحساب **معامل ثبات ألفا-كرونباخ** ، و الثبات **بالإعادة** و جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (15).

جدول(15) معاملات ثبات قائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية

طريقة حساب الثبات	العصابية	الانبساطية	الانفتاح	الطيبة	يقظة الضمير
ألفا-كرونباخ	0.92	0.89	0.87	0.86	0.90
الإعادة	0.79	0.79	0.80	0.75	0.90

(الأنصاري،2002،710)

ج-إعداد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورتها العربية:

1)-الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بترجمة النسخة الأصلية من قائمة العوامل الخمسة الكبرى إلى اللغة العربية، و من ثم تمّ عرضها على مختصين باللغة الانكليزية للتأكد من صحة الترجمة. و بناء على توجيهاتهم تمّ تعديل بعض العبارات لكن مع الحفاظ على المعنى العام لها و ذلك لتصبح أكثر ملاءمة للبيئة السورية.

بعد ذلك تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب وطالبة من جامعة دمشق وذلك للتأكد من وضوح العبارات وملاءمة صياغتها للعينة المستهدفة، و بناء على ذلك تمّ تعديل صياغة بعض العبارات التي لم تكن واضحة.

ثم تمّ عرض القائمة على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس بكلية التربية في جامعة دمشق الملحق رقم(1) مع تقديم المفهوم النظري والإجرائي للأبعاد الخمسة التي تقيسها القائمة، وذلك لإبداء رأيهم حول ما يلي:

1- مدى ملاءمة البنود لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
2-مدى سلامة الصياغة اللغوية ووضوح بنود القائمة وتعليمات الإجابة.
3-مدى ملاءمة البنود للبيئة السورية.
4- تعديل ماهو غير مناسب من وجهة نظرهم.

وفي ضوء اقتراحاتهم تم تعديل صياغة بعض البنود، و كذلك فصل العبارات المركبة ذات الأرقام(41-24-16-14) ليصبح عدد بنود القائمة(64) بدلاً من (60) وذلك في الصيغة الأوليّة لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الملحق(7).

ويوضح الجدول(16) البنود التي أجريت عليها التعديلات في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

جدول(16) البنود التي تم تعديلها في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

	العبارة قبل التعديل		العبارة بعد التعديل
1	أحاول إنجاز الأعمال الموكلة إلي بعناية كبيرة		أحاول أداء كل المهام الموكلة إلي بضمير حي
2	غالباً ما ينتابني الشعور بأن لدي قدرة فياضة		كثيراً ما أشعر بأنني مفعم بالطاقة
3	ليس لدي اهتمامات كثيرة في التكهن بأحوال طبيعة الكون وطبيعة الإنسانية		لدي اهتمام قليل بالتأمل في طبيعة الكون أو حالة الإنسان
4	في حالة عدم محبتي لأشخاص معينين أبين ذلك بشكل صريح		عندما لا أحب أشخاصاً،فإنني أخبرهم بذلك
5	يعتقد بعض الناس أنني مغرور وأناني		فصل العبارة إلى عبارتين
6	نادراً ما أشعر بالوحدة والاكتئاب		فصل العبارة إلى عبارتين
7	أميل للسخرية والشك في نوايا الآخرين		فصل العبارة إلى عبارتين
8	في أغلب الأحيان،حين تسوء الأمور أشعر بالإحباط والرغبة بالاستسلام		فصل العبارة إلى عبارتين

2) -الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

لإجراء الدراسة السيكومترية للقائمة تم تطبيق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عينة عشوائية من طلبة جامعة دمشق مكونة من (١٠٠) طالب و طالبة منهم(٣٠ ذكور-٧٠إناث).

1-الصدق:

تم التأكد من صدق القائمة بعدة طرق هي :

- **صدق المحكمين:** تمّ عرض الصورة المُترجمة و المفهوم النظري و الإجرائي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عدد من أساتذة علم النفس بكلية التربية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات القائمة تم إجراء عدة تعديلات بناء على اقتراحاتهم.
- **الاتساق الداخلي:** تم حساب قيمة الصدق لكل مفردة من القائمة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، و يوضح الجدول (17) معاملات الارتباط التي تم التوصل إليها ودلالتها.

جدول (17) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و درجة البعد التابعة له في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

رقم	العصابية		الانبساط		الانفتاح على الخبرة		الطيبة		يقظة الضمير	
	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة
1	0.53	0.01	0.33	0.01	0.45	0.01	0.37	0.01	0.33	0.01
2	0.49	0.01	0.39	0.01	0.67	0.01	0.16		0.59	0.01
3	0.27	0.01	0.31	0.01	0.32	0.01	0.43	0.01	0.61	0.01
4	0.38	0.01	0.41	0.01	0.55	0.01	0.58	0.01	0.40	0.01
5	0.70	0.01	0.32	0.01	0.48	0.01	0.33	0.01	0.61	0.01
6	0.30	0.01	0.30	0.01	0.57	0.01	0.51	0.01	0.58	0.01
7	0.50	0.01	0.32	0.01	0.50	0.01	0.55	0.01	0.67	0.01
8	0.63	0.01	0.38	0.01	0.70	0.01	0.35	0.01	0.62	0.01
9	0.50	0.01	0.21	0.05	0.11		0.45	0.01	0.38	0.01
10	0.73	0.01	0.13		0.53	0.01	0.18		0.50	0.01
11	0.42	0.01	0.23	0.05	0.54	0.01	0.50	0.01	0.69	0.01
12	0.61	0.01	0.25	0.05	0.56	0.01	0.46	0.01	0.42	0.01
13	0.65	0.01			0.42	0.01	0.40	0.01		
14	0.40	0.01					0.42	0.01		
15							0.43	0.01		

وبعد ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة مع بعضها البعض، و بين كل بعد و الدرجة الكلية للقائمة ، ويوضح الجدول(18) معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة، وبين كل بعد و الدرجة الكلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

الجدول(18)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

البعد		العصابية	الانبساط	الانفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير	الدرجة الكلية
العصابية	معامل بيرسون	1	-.28**	-.077	-.30**	-.179	-.24*
الانبساط	معامل بيرسون	-.28**	1	-.049	.14	-.006	.269**
الانفتاح على الخبرة	معامل بيرسون	-.077	-.049	1	.092	.113	.555**
الطيبة	معامل بيرسون	-.30**	.14	.092	1	.209*	.399**
يقظة الضمير	معامل بيرسون	-.179	-.006	.113	.209*	1	.492**

و يتبين من الجدول رقم(18) أنّ العبارة رقم(51) من بعد الانبساط، و العبارة (45) من بعد الانفتاح على الخبرة، والعبارتين(37-9) من بعد الطيبة لم تحقق قيمة الصدق المطلوبة لذلك تم حذفها، بعد حذف العبارات السابق ذكرها أعيد حساب قيمة معامل الارتباط بين كل مفردة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، و الجدول(19) يبين قيمة صدق كل مفردة بعد التعديلات التي تمّ إجراؤها على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

جدول (19)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و درجة البعد التابعة له في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(بعد التعديل)

رقم	العصابية		الانبساط		الانفتاح على الخبرة		الطيبة		يقظة الضمير	
	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة	معامل بيرسون	الدلالة
١	0.53	0.01	0.55	0.01	0.47	0.01	0.42	0.01	0.33	0.01
٢	0.49	0.01	0.62	0.01	0.70	0.01	0.43	0.01	0.59	0.01
٣	0.27	0.01	0.52	0.01	0.31	0.01	0.59	0.01	0.61	0.01
٤	0.38	0.01	0.69	0.01	0.57	0.01	0.40	0.01	0.40	0.01
٥	0.70	0.01	0.58	0.01	0.68	0.01	0.48	0.01	0.61	0.01
٦	0.30	0.01	0.43	0.01	0.58	0.01	0.58	0.01	0.58	0.01
٧	0.50	0.01	0.47	0.01	0.50	0.01	0.32	0.01	0.67	0.01
٨	0.63	0.01	0.58	0.01	0.70	0.01	0.51	0.01	0.62	0.01
٩	0.50	0.01	0.49	0.01	0.53	0.01	0.45	0.01	0.38	0.01
١٠	0.73	0.01	0.37	0.01	0.56	0.01	0.46	0.01	0.50	0.01
١١	0.42	0.01	0.38	0.01	0.39	0.01	0.42	0.01	0.69	0.01
١٢	0.61	0.01					0.46	0.01	0.42	0.01
١٣	0.65	0.01								
١٤	0.40	0.01								

نلاحظ من الجدول السابق(19) أنّ معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية لكل بعد تراوحت مابين (0.27-0.73) وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) .

وتم بعد ذلك حساب معاملات الارتباط بين أبعاد القائمة مع بعضها البعض، و بين كل بعد من الأبعاد الخمسة و الدرجة الكلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، و يوضح الجدول(20) قيمة معاملات الارتباط المحسوبة ودلالتها.

جدول (20)

الارتباط بين الأبعاد في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

		العصابية	الانبساطية	الانفتاح	الطيبة	يقظة الضمير	المجموع
العصابية	معامل بيرسون	1	-.289**	-.075	-.325**	-.179	.202*
الانبساط	معامل بيرسون	-.289**	1	-.052	.271**	.004	.354**
الانفتاح	معامل بيرسون	-.075	-.052	1	.038	.083	.515**
الطيبة	معامل بيرسون	-.325**	.271**	.038	1	.221*	.461**
يقظة الضمير	معامل بيرسون	-.179	.004	.083	.221*	1	.422**

ويلاحظ من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين أبعاد الخمسة والدرجة الكلية تراوحت مابين (٠,٢٠-٠,٥١٥) و هذا يعد مؤشراً جيداً على الصدق الداخلي لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- **الصدق التمييزي:** تم التأكد من الصدق التمييزي لعبارات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال ترتيب الدرجات في كل بعد من الأبعاد الخمسة للقائمة تصاعدياً، وبعدها تم تحديد الربيع الأعلى و الأدنى لكل بعد، ومن ثم حساب قيمة (ت) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في كل بعد من الأبعاد الخمسة لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. ويوضح الجدول(21) الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في كل بعد من الأبعاد الخمسة.

جدول (21)

الفروق بين المجموعة العليا و الدنيا في كل بعد من أبعاد قائمة العوامل الخمسة

	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العصابية	21.50-	52	0.01
الانبساط	19.055-	50	0.01
الانفتاح على الخبرة	16.921-	51	0.01
الطيبة	18.877-	48	0.01
يقظة الضمير	14.728-	52	0.01

ونلاحظ من الجدول السابق أن الفروق دالة إحصائياً بالنسبة لكل الأبعاد الخمسة في القائمة، وهذا يشير إلى أنّ القائمة صادقة و لعباراتها قدرة تمييزية مناسبة.

2- الثبات:

تم التأكد من ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بواسطة الطرق التالية:

-طريقة تباين المفردات وفق معادلة ألفا –كرونباخ .

-طريقة التجزئة النصفية مع تصحيح معامل الثبات بواسطة استخدام معادلة سبيرمان–براون ومعامل جتمان. و يوضح الجدول(22) معاملات الثبات التي تم التوصل إليها بالطرق السابقة.

الجدول (22) معاملات الثبات لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

طريقة حساب الثبات	العصابية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير
ألفا–كرونباخ	0.76	0.72	0.77	0.67	0.77
التجزئة النصفية	0.76	0.61	0.76	0.73	0.76
معامل جتمان	0.76	0.60	0.75	0.73	0.76

وهكذا تم التحقق من صدق وثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (NEO–FFI-S) و أصبحت جاهزة للتطبيق على عينة البحث.

*في نهاية الأمر تكونت القائمة في صورتها السورية من (٦٠) عبارة ، الملحق (8) موزعة على العوامل الخمسة وفق مايلي :

جدول(23)

توزع العبارات على أبعاد الشخصية الخمسة

العامل	عدد العبارات	رقم العبارات في القائمة
العصابية	14	1-6-11-14-17-22-28-33-37-42-47-51-53-56
الانبساط	11	2-7-9-18-23-29-34-38-43-52-57
الانفتاح على الخبرة	11	3-8-12-19-24-30-35-39-44-48-58
الطيبة	12	4-13-16-20-25-26-31-40-45-49-54-59
يقظة الضمير	12	5-10-15-21-27-32-36-41-46-50-55-60

ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء الدرجات(٥-٤-٣-٢-١) للعبارات الإيجابية والدرجات(١-٢-٣-٤-٥) للعبارات السلبية التي يوضحها الجدول(24) .

جدول(24)

توزع العبارات الإيجابية والسلبية في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العبارات الإيجابية	2-4-5-6-7-10-11-12-18-20-21-22-23-27-28-30-34-36-37-38-41-42-44-47-49-50-51-52-53-56-58-60
العبارات السلبية	1-3-8-9-13-14-15-16-17-19-24-25-26-29-31-32-33-35-39-40-43-45-46-48-54-55-57-59

رابعاً-إجراءات تطبيق البحث:

بعد إجراء الدراسة السيكومترية لأدوات البحث تم تطبيق هذه الأدوات بشكل جماعي على عينة البحث في شهر آذار من عام 2014 م. في البداية تم شرح الهدف من البحث للطلبة و التأكيد على أنّ الإجابات لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة وأنّها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. بعد الانتهاء من توزيع المقاييس تم شرح طريقة الإجابة وتعبئة البيانات، وخلال إجابة الطلبة على المقاييس كانت الباحثة تتجول بينهم للإجابة عن استفساراتهم. و قد استغرق تطبيق الأدوات مدة ساعة ومن ضمنها زمن توزيع المقاييس وشرح التعليمات.

خامساً-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20) لمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج، حيث استخدمت المعالجات التالية:

-معاملات ألفا-كرونباخ، سبيرمان بروان لحساب معاملات الثبات.

-معاملات بيرسون لحساب الاتساق الداخلي و العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث.

-اختبار ت لمعرفة الفروق بين الأفراد.

-تحليل الانحدار المتعدد للإجابة عن سؤال البحث.

الفصل الخامس

عرض نتائج البحث و تفسيرها و مناقشتها

أولاً- عرض نتائج البحث و مناقشتها

ثانياً- مقترحات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج الخاصة بفرضيات البحث و التي تم التوصل إليها وفق الأسلوب الإحصائي المناسب لكل منها، و تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة، والإجابة الخاصة بكل سؤال من أسئلة البحث، و من ثم عرض لأهم المقترحات.

أولاً- عرض نتائج البحث و مناقشها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان أوكسفورد للسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث.

و للتأكد من صحة الفرضية الرئيسية تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين السعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) و الجدول (25) يوضح النتائج التي تمّ الوصول إليها.

جدول (25)

نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

	الشعور بالسعادة			
	العينة (ن)	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
العصابية	766	-0.305**	0.01	دال
الانبساط	766	0.494**	0.01	دال
الانفتاح على الخبرة	766	0.101**	0.01	دال
الطيبة	766	0.107**	0.05	دال
يقظة الضمير	766	0.42**	0.01	دال

يتبين من الجدول(25) ما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01).

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانبساط عند مستوى الدلالة (0.01).

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة عند مستوى الدلالة (0.01).

4- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.01).

5- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01).

بالنسبة **للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل العصابية**، نلاحظ من الجدول (25) أنّ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العصابية قد بلغ (**0.30-) و هي علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

و تتفق النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة هريدي و شوقي (2002) و دراسة فرنهام و تشينغ (Furnham & Cheng,2003) و دراسة أبو هاشم (2010) و دراسة داس غوبتا و كيومار (Das Gupta & Kumar,2010) و دراسة بيشفا و آخرون(Pishiva et al.,2011) و دراسة باهيري و آخرون (Bahiraei et al.,2012) و التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالسعادة و العصابية.

و يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما توصلت إليه الأبحاث التي أجراها أرجايل و التي أكدت على أنّ العصابية ترتبط ارتباطاً قوياً مع المشاعر السلبية (0.40) و هي علاقة قوية تجعل من العصابية مؤشر للعناء النفسي، و الذي يعد انخفاضه شرط من شروط الشعور بالسعادة وفق ما تبنته معظم تعريفات السعادة. (أرجايل،1993،147)

و ترى الباحثة أنه من الممكن تفسير النتيجة السابقة بالعودة إلى السمات التي يتضمنها عامل العصابية؛ حيث نجد أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من العصابية يعانون من القلق و العصبية، و التوتر، إضافة إلى شعورهم بالعداء و الحقد تجاه الأفراد الآخرين. كما أنّهم غالباً ما يمرون بخبرات الحزن و الهم، و تسيطر عليهم مشاعر اليأس و الإحباط و الشعور بالوحدة. و كذلك يتميز الأفراد العصابيين بأنهم أكثر خجلاً و حساسية تجاه المواقف الاجتماعية و بالأخص تجاه نظرات و تعليقات الآخرين، لذا فهم غالباً ما يفضلون العزلة و الابتعاد عن المخالطة الاجتماعية، و كل السمات التي

تم ذكرها سابقاً والتي تميّز أصحاب العصابية المرتفعة تقع في البعد المقابل لسمات الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السعادة مما يجعل من العلاقة السلبية بين السعادة و العصابية والتي توصل إليها البحث أمراً منطقياً.

و في هذا الصدد نجد أنّ فرنهام و تشينغ Furnham & Cheng قد توصلا إلى أنّ العصابية و ما تتضمنه من قلق، و توتر، و حزن تؤثر سلباً على شعور الإنسان بالسعادة و ذلك في ثلاث عينات من الأشخاص (البريطانيين، الصينيين، و اليابانيين) و الذين ينتمون لفئات عمرية مختلفة.(Furnham & Cheng,1999,402)

و كذلك أكد الرويتع و الشريف على تدني مستوى السعادة لدى الأفراد العصابيين الذكور منهم و الإناث على حد سواء. (الرويتع، 2003، 589)

و توصلت ستيورات و آخرون .Stewart et al إلى أنّ العصابية و تجنب الأذى كان المتنبئ الأهم بالوجدان السلبي(القلق)؛ حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.63) و(0.60)على التوالي.

كما كان كل من العصابية و تجنب الأذى المتنبئ الأهم بالشعور بالسعادة و لكن بشكل سلبي لدى كل من الذكور و الإناث؛ حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.57−) و (0.69−)على التوالي. (Stewart et al., 2005,1089)

و كذلك توصل أبو هاشم إلى أنّ السمات التي يتميّز بها الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة من العصابية تجعل هؤلاء أقل قدرة على التعامل بكفاءة و فعالية مع المشكلات، و أقل قدرة على مواجهة ضغوط الحياة، و أنّ تلك السمات تدفعهم إلى التمركز حول الذات و بالتالي تؤثر سلباً على علاقاتهم الاجتماعية و كل ما سبق يجعلهم أكثر عرضة لعدم الشعور بالسعادة. (أبو هاشم،2010،318)

أما **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة وعامل الانبساط**، نلاحظ من الجدول (25) أنّ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الانبساط بلغ (**0.49) و هي علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

و تتفق النتيجة السابقة مع دراسة فرنهام و تشينغ (Furnham & Cheng,2002) و دراسة الرويتع و الشريف (2003) و دراسة سبانجلر و بالريتشا (Spangler & Palrecha,2004) و دراسة مؤمني و آخرون(Momeni et al.,2010) و دراسة

ملتفت و آخرين(Moltafet et al.,2010) حيث توصلت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة و الانبساط.

و يمكن تفسير النتيجة في ضوء ما يذكره جارسيا (Garcia,2011) من حيث أنّ الانبساط يتنبأ بالوجدان الإيجابي و الذي يشمل الانفعالات الإيجابية كالفرح و السرور و المتعة و غيرها من الانفعالات التي تعد أحد المكونات الأساسية للسعادة (Garcia,2011,19)، أضف لما سبق ما توصلت إليه الأبحاث التي أجراها أرجايل من أنّ الانبساط يعد أكثر السمات اتساقاً في علاقته مع الوجدان الإيجابي و مشاعر الإنسان بالرضا و كما هو معروف أنّ مشاعر الرضا و الوجدان الإيجابي هي أحد الأبعاد الأساسية في سعادة الإنسان. (Robbins et al., 2010, 91)

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة التي تمّ التوصل إليها من خلال تحليل تعريفات السعادة التي تمّ عرضها، حيث نلاحظ أنّ جميع التعريفات قد أكدت على ضرورة توافر الوجدان الإيجابي و ما يتضمنه من المشاعر الإيجابية المتنوعة كالفرح و السرور و المتعة و عدتها بعد أساسي من الأبعاد المكونة للسعادة و هذا ما يتفق مع النتيجة التي تمّ التوصل إليها. و كذلك يمكن تفسير النتيجة من خلال السمات التي تندرج ضمن عامل الانبساط ألا و هي الاجتماعية و رغبة الفرد المستمرة في التواجد مع الآخرين ضمن التجمعات، إضافة إلى تمتع الانبساطيين بالدفء في علاقاتهم مع الآخرين و عدم إيجاد صعوبة في التحدث مع الناس الغرباء، و يمتازون بمستوى مرتفع من الحيوية و النشاط، و غالباً ما يعبرون عن أنفسهم ومشاعرهم الخاصة بسهولة، و علاوة على ذلك الكم الكبير من الانفعالات الإيجابية التي يختبرونها في حياتهم اليومية فهم دوماً متفائلون و مبتهجون و يتوقعون الأفضل. كل السمات السابقة تندرج ضمن منظومة سمات الأشخاص السعداء التي توصلت إليها الكثير من الدراسات و هذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين السعادة و الانبساطية.

و أكدّ فاليريكس Vallereux على أنّ الاجتماعية تتوسط العلاقة بين الانبساطية و الشعور بالسعادة، و كذلك يؤكد على أنّ المشاركة في المواقف الاجتماعية تتنبأ بالسعادة لدى كل من المنبسطين و الانطوائيين على حد سواء، لكنّ الانبساطيين يفضلون النشاطات الاجتماعية أكثر من المنطوين و يعود ذلك لكون هؤلاء يربطون النشاطات

الاجتماعية بالمتعة الشخصية أكثر مما يفعله الانطوائيون. و هذا الإدراك يدفع الأشخاص الانبساطيين للبحث عن الأنشطة الاجتماعية و الترفيهية و الأنشطة ذات الدرجة العالية من الإثارة أكثر من الأشخاص الانطوائيين الذين يجدون سعادتهم في أشياء أخرى. (Vallereux,2006 ,11 -12)

و فيما **يتعلق بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الانفتاح على الخبرة**، نلاحظ من الجدول(25) أنّ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة قد بلغ (0.10**) و هي علاقة ارتباطية طردية منخفضة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

و تتفق النتيجة السابقة مع دراسة هريدي و شوقي (2002) و دراسة أبو هاشم (2010) و دراسة داس غوبتا و كيومار (Das Gupta & Kumar,2010) و التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة.

في حين أنها تختلف مع دراسة مؤمني و آخرون (Momeni et al.,2010) و التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة. و تختلف مع دراسة روبينز و آخرون (Robbins et al.,2008) و دراسة بيشفا و آخرون (Pishva et al.,2011) التي لم تتوصل إلى وجود أية علاقة بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة.

و من الممكن تفسير النتيجة في ضوء ما توصل إليه كل من هريدي و شوقي؛ حيث توصلا إلى أنّ عامل الانفتاح على الخبرة مرتبط إيجابياً مع الوجدان الإيجابي (المرح، السرور، المتعة و غيرها) في حين أن الارتباط كان سلبياً مع الوجدان السلبي و ما يتضمنه من قلق و توتر و حزن. (هريدي و شوقي، 2002،35)

و تعتقد الباحثة أنّه من الممكن تفسير النتيجة من خلال السمات المنضوية ضمن عامل الانفتاح على الخبرة، حيث نجد أنّ الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الانفتاح على الخبرة يتمتعون بالمرونة السلوكية و الرغبة المستمرة في تعلم أمور جديدة، تجربة كل ماهو غريب، و سعة الأفق و درجة عالية من الفضول الفكري، و القدرة على إيجاد حلول مبدعة مختلفة عن الآخرين، إضافة إلى وعيهم و تقبلّهم لمشاعرهم الخاصة على اختلافها و قدرتهم على التعبير عنها دون خجل، و تذوقهم للجمال بمختلف أشكاله سواء

أكان بالطبيعة أو الأدب و غيرها، و الأهم من ذلك تمتعهم بسمة الاستغراق أو التدّفق و التي هي عبارة عن انهماك الفرد في النشاط الذي يقوم به لدرجة فقدانه الإحساس بالزمن و المكان و هي من السمات التي أكدّ الباحثون على أنّ الأشخاص السعداء يمتازون بها، إضافة لكونها واحدة من أهم استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة كونها قابلة للتعلم و الاكتساب.

وقد اعتبر روجرز Rogers الانفتاح على الخبرة سبيلاً للسعادة إلى جانب بذل الجهد مما يمكن الفرد من تحقيق كامل إمكاناته. (بدير،1995،250)

و أكدّ كل من داس غوبتا و كيومارDas Gupta & Kumar على أنّ الأشخاص السعداء هم أكثر انفتاحاً على خبراتهم الانفعالية الخاصة، كما أنّهم غالباً ما يتعاطفون مع الخبرات التي يمرُّ بها الآخرون، إضافة لكونهم يتقبلون الأنماط المختلفة و العديدة للناس ولا يجدون صعوبة في التعامل معهم؛ فهم يتميزون بالمرونة بالتعامل مع مختلف أنماط الناس. (DasGupta & Kumar,2010,62)

و إضافة لما سبق يؤكد أبو هاشم أنّ السمات التي يتمتع بها الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة من الانفتاح على الخبرة كالخيال، و القدرة العالية على تذوق الجماليات، و التعاطف مع الخبرات الانفعالية للآخرين تساعد الفرد في بناء علاقات اجتماعية وديّة مع الأفراد الذين يعيشون في محيطهم الاجتماعي، و بالتالي الحصول على الرضا و السعادة من خلال منظومة العلاقات الاجتماعية تلك. (أبو هاشم،2010،318)

و **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الطيبة**، نلاحظ من الجدول (25) أنّ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الطيبة قد بلغ (0.067*) و هي علاقة ارتباطية موجبة منخفضة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.05).

و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة هريدي و شوقي (2002) و دراسة أبو هاشم (2010) حيث أشارت الدراستان السابقتان إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة و الطيبة.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ملتفت و آخرون (Moltafet et al.,2010) و دراسة باهيري و آخرون (Bahiraei et al.,2012) و اللتان توصلتا

إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة و الطيبة.

و يمكن تفسير النتيجة في ضوء ما أشار إليه كل من كوستا و ماكري Costa & McCrae من حيث أنّ الطيبة تلعب دوراً إيجابياً في شعور الفرد بالسعادة و الرضا عن الحياة و ذلك من خلال تسهيل انخراط الفرد في تجارب أكثر إيجابية في المواقف الاجتماعية المختلفة.

و كذلك أشار كل من دينيف و كوبر DeNeve & Cooper في السياق نفسه إلى أنّ الطيبة مرتبطة بالدرجات المرتفعة من الوجدان الإيجابي و ما يحويه من فرح وسرور و متعة، و توصلا إلى أنّ الأشخاص ذوي الطيبة المرتفعة يتمتعون أيضاً بعلاقات اجتماعية متينة مع من حولهم و ذلك بسبب قدرتهم المرتفعة على تفهم مشاعر و رغبات الآخرين، و الإيثار و الغيرية التي يمتازون بها و التي تدفعهم لتقديم العون و المساعدة بمختلف أشكالها عند وقوع الأفراد في مشكلات أو تعرضهم لضغوطات في حياتهم اليومية. (DeNeve & Cooper, 1998,220)

و تعتقد الباحثة أنّ النتيجة يمكن تفسيرها بالعودة السمات التي يتمتع بها الأشخاص الطيبين؛ حيث نجد أنّ هؤلاء يتمتعون بالإيثار و مراعاة رغبات و مشاعر الآخرين، و غالباً ما يثقون بصدق نوايا من حولهم، يتواضعون في تقدير أهميتهم و الإنجازات التي يحققونها و يقدّرون ما يمتلك الآخرين من قدرات و طموحات، و متسامحون مع من حولهم، إضافة لما يشمله عامل الطيبة من مفاهيم الرضا عن الحياة.

و من أهم سمات الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة من السعادة أنّهم متعاونون اجتماعياً، أكثر ثقة بالناس الآخرين، لديهم شخصية ودية تجاه الجميع، و متعاطفون مع من حولهم، أكثر رضا عن مختلف جوانب حياتهم، لا يغالون في طموحاتهم. و بمقارنة سمات كل من الأشخاص الطيبين و السعداء نلاحظ أن السمات متشابهة بدرجة كبيرة مما يضفي منطقية على النتيجة التي تم التوصل إليها.

و فيما يتعلق **بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل يقظة الضمير**، نلاحظ من الجدول (25) أنّ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير قد بلغ (**0.42) و هي علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01).

و تتفق النتيجة السابقة مع دراسة هريدي و شوقي (2002) و دراسة أبو هاشم (2010) و دراسة مؤمني و آخرون(Momeni et al.,2010) و دراسة باهيري و آخرون (Bahiraei et al.,2012) التي توصلت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير. في حين أنّها تختلف مع دراسة داس غوبتا و كيومار (Das Gupta & Kumar,2010) و دراسة بيشفا و آخرون (Pishva et al.,2011) اللتان توصلتا إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير.

و يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما توصل إليه مؤمني و آخرون من حيث أنّ الدرجة المرتفعة من يقظة الضمير تؤدي إلى المزيد من شعور الفرد بالسعادة بالرغم من العلاقة الضعيفة بين الطيبة و السعادة. (Momeni et al, 2010,9)

و أكدّ باهيري و آخرون .Bahiraei et al في دراستهم حول أثر و علاقة السعادة بالسمات الشخصية للطلاب المتفوقين و غير المتفوقين على أنّ يقظة الضمير ارتبطت بشكل موجب و دال بشعور الطلاب بالسعادة، و كانت من المتنبئات الهامة بالشعور بالسعادة، و أضافا أيضاً أنّ الشعور بالسعادة لدى الطلاب المتفوقين كان منخفض عما هو لدى الطلاب العاديين، و هذا يتفق مع فكرة أنّ الأشخاص السعداء لا يغالون في طموحاتهم. (Bahiaei et al., 2012,3640)

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة من خلال السمات التي يتضمنها عامل يقظة الضمير، فأهم تلك السمات هي المثابرة، الفعّالية و الكفاءة، القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة و اتخاذ قرارات صحيحة و ذكية، الالتزام بالواجبات المختلفة سواء أكان ذلك على الصعيد الشخصي أو الأسري أو الاجتماعي، إضافة لقدرتهم المرتفعة على ضبط الذات و الاستمرار في أداء المهام الموكلة إليهم بغض النظر عن الصعوبات و التحديات التي تواجههم، التخطيط و التروي في كل ما يقومون به، القدرة على تحليل المشكلات و ابتكار حلول مفيدة.

و بمقارنة السمات السابقة مع سمات الأشخاص السعداء نلاحظ أنّ ثمة تشابه كبير بينهما، فالأشخاص السعداء ذوو كفاءة عالية، يصرفون طاقة و جهد أكبر من

الأشخاص العاديين في مختلف نشاطاتهم حتى البسيطة منها، و هم أكثر قدرة على الاستمرار في الالتزامات بعيدة المدى، و أقل شعور بالتعب بسبب العمل.

و في هذا السياق أكد مايكلوس Michalos على أنّ السعداء يتمتعون بدرجة مرتفعة من تحقيق الذات، بالإضافة إلى سعيهم الدائم للانخراط في أعمال ذات معنى، و هم غالباً ما يقدرون قيمة العمل الذي يقومون به. (Michalos,2007,7)

و يتفرع عن الفرضية الأولى الفرضيات الفرعية التالية:

1-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان أوكسفورد للسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لِمتغير الجنس.

للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث الذكور و الإناث و الجدول(26) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول(26) نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير الجنس

	الشعور بالسعادة					
	الذكور ن=348			الإناث ن=418		
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
العصابية	-.326**	0.01	دال	-.305**	0.01	دال
الانبساط	.473**	0.01	دال	.522**	0.01	دال
الانفتاح على الخبرة	.030	0.05	غير دال	.170**	0.01	دال
الطيبة	.081	0.05	غير دال	.130**	0.01	دال
يقظة الضمير	.512**	0.01	دال	.333**	0.01	دال

يتبين من الجدول (26) ما يلي:

1-توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من الذكور و الإناث.

2-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانبساط عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من الذكور و الإناث.

3-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة لدى أفراد عينة البحث الذكور.

4- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة عند مستوى الدلالة(0.01) لدى أفراد عينة البحث الإناث.

5-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى أفراد عينة البحث الذكور.

6- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى أفراد عينة البحث الإناث.

7- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من الذكور و الإناث.

بالنسبة **للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل العصابية**، نلاحظ من الجدول (26) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى الإناث أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى الذكور؛ حيث بلغ معامل الارتباط لدى أفراد عينة البحث الإناث(**305.-) في حين بلغ معامل الارتباط لدى أفراد عينة البحث الذكور (**326.-).

و تعتقد الباحثة أنّه من الممكن عزو النتيجة السابقة إلى كون الإناث أكثر عصابية من الذكور، حيث تشير الدراسات العالمية إلى أنّ الإناث في الغالب أكثر عصابية من الذكور(Khodarahimi,2011,76) مما قد يفسّر قوة العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى الإناث.

فمن الخصائص السيكولوجية للأنثى أنّها أكثر قلقاً و توتراً، و أكثر حساسية تجاه انتقادات الآخرين، و أكثر قابلية للانجراح من الرجل في الغالب. أضف إلى ما سبق

طبيعة التنشئة الاجتماعية المتبعة في معظم البيئات العربية و التي غالباً ما تزرع مفهوم أفضلية الرجل و الشعور بالنقص لدى الإناث مما ينتج عنه مشاعر سلبية كالدونية و الإحباط و نقص تقدير الذات. كل ما سبق يجعل الأنثى معرضة لمزيد من الضغوط و بالتالي تصبح أكثر قلقاً و توتراً مما ينعكس سلباً على شعورها بالسعادة.

أما **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة وعامل الانبساط**، نلاحظ من الجدول (26) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى الإناث أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى الذكور؛ حيث بلغ معامل الارتباط لدى أفراد عينة البحث الإناث(**522.) في حين بلغ معامل الارتباط لدى أفراد عينة البحث الذكور (**473.).

و تعتقد الباحثة أنّه من الممكن عزو النتيجة السابقة إلى صفات الأنثى؛ حيث غالباً ما تلعب الحياة الاجتماعية و التواصل الاجتماعي مع الآخرين دوراً هاماً في شعور المرأة بالسعادة، لاسيما تبادل الأحاديث مع الصديقات و ممارسة الأنشطة الاجتماعية المتنوعة(حضور الحفلات، الزيارات العائلية)، بالإضافة إلى كون المرأة تعبّر عن مشاعرها بسهولة أكبر من الرجل.

و في هذا الصدد أشارت المحروقي إلى أنّ مصادر السعادة لدى الذكور تختلف عما هو لدى الإناث فالذكور يستمدون سعادتهم من العمل و الأنشطة الترفيهية في حين أنّ الإناث تستمد شعورها بالسعادة من خلال القيم الاجتماعية و الدينية و الأسرة.(المحروقي،2012،21)

و فيما **يتعلق بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الانفتاح على الخبرة**، نلاحظ من الجدول(26) أنّه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى الذكور. في حين أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى الإناث؛ حيث بلغ معامل الارتباط(**170.).

و تعتقد الباحثة أنّه من الممكن عزو النتيجة السابقة إلى أنّ الإناث غالباً ما يتفوقن على الذكور في القدرة على التعبير عن الانفعالات الخاصة بهن، وكما أنّ الإناث أكثر تفهماً لمشاعر الآخرين، و يتمتعن بالقدرة على التعاطف. و ترى الباحثة أنّ للتنشئة الاجتماعية

دوراً تلعبه في هذا المجال؛ حيث غالباً ما يتم تربية الذكور منذ الطفولة على ضبط و كبت انفعالاتهم الخاصة، و عدم التعبير عن مشاعرهم و الحديث أمام الآخرين عنها كون هذه الصفة خاصة بالإناث.

و في هذا الصدد ترى القاسم أنّ كل من التعاطف، و مساعدة الآخرين تلعب دوراً هاماً في شعور المرأة بالسعادة. (القاسم،2011،48)

و **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الطيبة**، نلاحظ من الجدول (26) أنّه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى الذكور. في حين أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى الإناث؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الطيبة (**130.).

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء التركيب السيكولوجي للأنثى حيث أنّها تتميز بالعاطفة الجياشة، و الغيرية، و العطاء، و الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين و تقديم الدعم الانفعالي لهم أوقات الحاجة، بالإضافة إلى عملية التنميط الجنسّي المتبعة في تنشئة الذكور و الإناث في المجتمع العربي حيث أنّها تشجع الذكور على الخشونة، و في المقابل تشجع الفتاة على التعبير عن مختلف أنواع مشاعرها، و أن لا تكون مسيطرة بل تابعة دوماً لسلطة الرجل، و كذلك دور المرأة الذي يقوم على بذل الجهد في سبيل إسعاد من حولها كالزوج و الأبناء.

و في هذا الصدد أكدّ باديف Budaev على أنّ الإناث أكثر طيبة و أقل اتزاناً من الناحية الانفعالية من الرجال الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من العدائية؛ و التي قد تكون ذات صلة بقدرة المرء المحتملة للسيطرة على الآخرين، و الاستعداد لاستغلالهم. (Budaev,1999,810)

و كذلك أشارت الدراسات إلى أنّ الإناث- في المتوسط- يحققن درجات أعلى في العقل اللين (الرقة والاعتدال) و هو أحد أوجه عامل الطيبة. (عبد الخالق،2009،506)

و فيما يتعلق **بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل يقظة الضمير**، نلاحظ من الجدول(26) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى الذكور أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة ويقظة الضمير لدى الإناث؛ حيث بلغ معامل الارتباط لدى

أفراد عينة البحث الذكور(**512.) في حين بلغ معامل الارتباط لدى أفراد عينة البحث الإناث (**333.).

و تعتقد الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها قد تعود إلى كون معظم السمات المنضوية ضمن عامل يقظة الضمير مرتبطة بالمجال المهني و الأكاديمي، و كما هو معروف فإنّ الحياة المهنية و الإنجاز في مجالات الحياة المختلفة تعد مصدر رئيسي في شعور الرجل بالسعادة، و ذلك ما أكدته المحروقي في دراستها حول مصادر السعادة لدى الذكور(المحروقي، 2012،21).

و إضافة لما سبق فإنّ الرجل غالباً ما يتصف بسعيه الكبير لتحقيق أهدافه و طموحاته الخاصة بهدف التميّز عن الآخرين، و ميله إلى التركيز على مهمة واحدة مهما بلغت صعوبتها بهدف إتمامها، و تحليل المشكلات التي يتعرضون لها بصورة منطقية و بعيدة عن العاطفة نوعاً ما، و غالباً ما يقوم الرجل بالتخطيط للمستقبل بناءً على المبادئ و الأهداف الخاصة به.

كل السمات السابقة و التي غالباً ما يتصف بها الذكور هي سمات يتضمنها عامل يقظة الضمير، مما قد يبرر قوة العلاقة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى الذكور.

2-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان أوكسفورد للسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لِمتغير التخصص الدراسي.

للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى طلاب كلية التربية و طلاب كلية الهندسة المدنية و الجدول(27) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول(27) نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير التخصص

	الشعور بالسعادة					
	طلاب كلية التربية ن=264			طلاب كلية الهندسة ن=502		
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
العصابية	-.303**	0.01	دال	-.305**	0.01	دال
الانبساط	.444**	0.01	دال	.520**	0.01	دال
الانفتاح على الخبرة	-.003	0.05	غير دال	.150**	0.01	دال
الطيبة	.102*	0.05	دال	.101	0.05	غير دال
يقظة الضمير	.321**	0.01	دال	.464**	0.01	دال

يتبين من الجدول (27) ما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب كلية التربية وطلاب كلية الهندسة.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانبساط عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب كلية التربية وطلاب كلية الهندسة.

3-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى طلاب كلية التربية.

4-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى طلاب كلية الهندسة.

5- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى طلاب كلية التربية.

6-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى طلاب كلية الهندسة.

7- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب كلية التربية وطلاب كلية الهندسة.

بالنسبة **للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل العصابية**، نلاحظ من الجدول (27) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب كلية التربية أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب كلية الهندسة المدنية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب كلية التربية (**303.-) في حين بلغ معامل الارتباط لدى طلاب كلية الهندسة (**305.-) .

وتعتقد الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها من الممكن تفسيرها في ضوء طبيعة التخصص؛ فالمقررات التي يدرسها طلاب كلية التربية، و التدريبات التي يتلقونها و المهارات التي يكتسبونها من خلال هذه التدريبات قد تجعلهم أكثر قدرة من غيرهم على السيطرة على الانفعالات السلبية، و أكثر تحكماً بمستويات القلق و التوتر لديهم، كما أنّهم يصبحون أكثر قدرة على التحكم بغضبهم لاسيما عند التعرض للإحباط.

و كذلك يتكون لديهم فهم أعمق للمشاعر الإنسانية المختلفة و كيفية السيطرة على السلبية منها، و زيادة الانفعالات الإيجابية. و بالإضافة لما سبق تتعزز لديهم مهارات التعامل مع الضغوط اليومية المختلفة مما يجعلهم أقل عرضة للقلق، و الحزن و غيرها من المشاعر السلبية.

أمّا **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة وعامل الانبساط**، نلاحظ من الجدول (27) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب كلية الهندسة أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب كلية التربية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب كلية الهندسة (**520.) في حين بلغ معامل الارتباط لدى طلاب كلية التربية (**444.).

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن عزو النتيجة التي تمّ التوصل إليها إلى أنّ طلاب كلية الهندسة و نتيجة لطبيعة التخصص سيكون عليهم التعامل غالباً مع عدد كبير من الأشخاص، و العمل ضمن فريق مما ينمي لديهم النزعة الاجتماعية و الرغبة في التواجد ضمن التجمعات، كذلك يتعزز لديهم التواصل مع الأشخاص الغرباء بسهولة.

و طبيعة المهنة المستقبلية لطلاب كلية الهندسة المدنية تتطلب درجة مرتفعة نوعاً ما من توكيد الذات حتى يكونوا قادرين على قيادة المجموعات و إدارة المهمات خلال تنفيذ

المشاريع، و كذلك لابد من أن يكون لديهم مستوى مرتفع من الطاقة و النشاط كون عملهم يتطلب العمل لفترات طويلة و متواصلة.

و فيما **يتعلق بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الانفتاح على الخبرة**، نلاحظ من الجدول (27) أنّه لا توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى طلاب كلية التربية، في حين أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى طلاب كلية الهندسة؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة (*0.150).

و تعتقد الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها قد تعود إلى كون تخصص الهندسة يتطلب مستوى مرتفع من القدرة على الخيال و التخيل مما يساهم في ابتكار تصميمات فريدة من نوعها في مجال العمل، و كذلك تتطلب طبيعة المهنة القدرة على إيجاد حلول متنوعة و بوقت قصير للمشكلات التي قد يواجهونها أثناء تنفيذ التصميمات على أرض الواقع. أضف لما سبق فإنّ طبيعة الدراسة لديهم تنمّي سمة تقدير الجمال لديهم، كما تزيد من اهتمامهم الفكري بكل ما هو جديد في مجال عملهم مما يسمح بمواكبة التطورات السريعة في هذا المجال.

و **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الطيبة**، نلاحظ من الجدول (27) أنّه لا توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى طلاب كلية الهندسة، في حين أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة و الطيبة؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الطيبة (*0.102) .

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء طبيعة التخصص؛ فطلاب كلية التربية أكثر مشاركة و احتكاكاً مع القضايا و الموضوعات الإنسانية بحكم طبيعة المواد النظرية و التطبيقات العملية و التي تؤهلهم لأن يشغلوا وظائف اجتماعية و إنسانية كالإرشاد و العلاج النفسي، كل ذلك يؤثر على شخصيات الطلبة لأن يصبحوا أكثر غيرية و أسرع في تقديم الدعم لاسيما الدعم العاطفي للناس الآخرين، و أكثر ميلاً للتعاون، و أكثر تفهماً لمشاعر و رغبات الآخرين، و أكثر إنسانية و إخلاصاً في علاقاتهم الاجتماعية. في حين أنّ طلاب الكليات التطبيقية يعدّون أكثر تركيزاً على المجالات العلمية ذات الطبيعة المجردة و البعيدة عن المجال الإنساني و العواطف و

بالإضافة لكونهم أكثر تمركزاً على الذات كون طبيعة الأعمال التي يُهيئون لها بهذه الكليات تركز على الفردية كل ذلك يؤثر على شخصية الطلبة في تلك الاختصاصات بشكل أو بآخر.

و أشار جبر في دراسته إلى أنّ السمات الغالبة لدى طلبة الكليات الأدبية هي المشاركة الوجدانية و ذلك نتيجة شبكة العلاقات التي يكونها الطالب في الجامعة و الرغبة في مساعدة الآخرين و التعاون في حل المشكلات، بينما طلبة التخصصات العلمية يبدون مرونة أقل في التعامل مع القضايا بمختلف أنواعها. (جبر،2012،101)

و فيما يتعلق **بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل يقظة الضمير**، نلاحظ من الجدول (27) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى طلاب كلية الهندسة أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى طلاب كلية التربية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى طلاب كلية الهندسة (.464**) في حين بلغ معامل الارتباط لدى طلاب كلية التربية (.321).

و ترى الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها قد تعود إلى كون طبيعة التخصص تتطلب الاختلاف عن الآخرين مما ينمّي لدى الطلاب النزوع نحو التميّز عن الآخرين و التفوق عليهم، كذلك نتيجة للتدريبات العملي التي يتلقونها خلال السنوات الدراسية يصبحون أكثر إحساساً بالواجب و المسؤولية كون اختصاصهم يتطلب درجة مرتفعة من الضمير الحي للالتزام بمعايير السلامة و الأمان أثناء تصميم و تنفيذ المشاريع المختلفة سواء المتعلقة بشبكات المياه أو المواصلات؛ حيث يؤثر ذلك على حياة الملايين من الأشخاص في المجتمع. و كذلك تتطور لديهم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة و غير المتهورة، و يتعلمون مهارات التنظيم المختلفة التي تساعدهم في إنجاز مهماتهم في الوقت المحدد.

3-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان أوكسفورد للسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لِمتغير السنة الدراسية.

للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى طلاب السنة الأولى و طلاب السنة الخامسة، و الجدول(28) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول(28) نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

	الشعور بالسعادة					
	طلاب السنة الأولى ن=544			طلاب السنة الخامسة ن=222		
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
العصابية	-.348**	0.01	دال	-.274**	0.01	دال
الانبساط	.475**	0.01	دال	.548**	0.01	دال
الانفتاح على الخبرة	.117**	0.01	دال	.069	0.05	غير دال
الطيبة	.115**	0.01	دال	.069	0.05	غير دال
يقظة الضمير	.413**	0.01	دال	0.455**	0.01	دال

يتبين من الجدول (28) ما يلي:

1-توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب السنة الأولى و طلاب السنة الخامسة.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانبساط عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب السنة الأولى و طلاب السنة الخامسة .

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى طلاب السنة الأولى.

4-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة لدى طلاب السنة الخامسة.

5- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى طلاب السنة الأولى.

6-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والطيبة لدى طلاب السنة الخامسة.

7-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01) لدى كل من طلاب السنة الأولى و طلاب السنة الخامسة.

بالنسبة **للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل العصابية**، نلاحظ من الجدول (28) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب السنة الخامسة أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب السنة الأولى؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و العصابية لدى طلاب السنة الخامسة(**274.-) في حين بلغ معامل الارتباط لدى طلاب السنة الأولى(**348.-).

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء ما يتعرض له طلاب السنة الخامسة من ضغوط متنوعة ففي البداية توجد الضغوط الدراسية نظراً لكونهم في السنة الدراسية الأخيرة، بالإضافة إلى الضغوط المتعلقة بالتخرج و إيجاد عمل مناسب في ظل ظروف تضاعفت فيه نسب البطالة في البيئة السورية حيث تشير بعض الجهات إلى نسب بطالة تتراوح ما بين (40-30%) لا سيما في مجال القطاعات الخاصة .

و كذلك الضغوط المتعلقة بالرغبة بالزواج و تكوين أسرة و تأمين كل المتطلبات الخاصة بذلك. كل ما سبق يجعل طلاب السنة الدراسية الخامسة أكثر عرضة للقلق و التوتر و أكثر حساسية و بالتالي انعكاس ذلك سلباً على مستوى الشعور بالسعادة لديهم.

و في المقابل نجد أنّ طلاب السنة الأولى لا يواجهون ضغوط كثيرة مقارنة بطلاب السنة الخامسة فهم في خضم تجربة جديدة، و مرحلة نقل نوعية من المراهقة إلى الرشد لذا غالباً ما يتسمون بالإيجابية و السعادة.

و**بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة وعامل الانبساط**، نلاحظ من الجدول (28) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب السنة الخامسة أقوى من العلاقة بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب السنة الأولى؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الانبساط لدى طلاب السنة الخامسة(**548.) في حين بلغ معامل الارتباط لدى طلاب السنة الأولى(**475.).

و تعتقد الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها يمكن عزوها إلى كون طلاب السنة الخامسة قد أصبح لديهم شبكة علاقات اجتماعية أوسع خلال سنوات الدراسة من تلك التي لدى طلاب السنة الأولى، و نتيجة لذلك تطورت لديهم أساليب متنوعة في التفاعل و التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى الأنشطة المتنوعة التي توفرها الجامعة خلال سنوات الدراسة مما يعزز النزعة الاجتماعية لديهم. و كونهم أكبر سناً فقد أصبحوا يتمتعون بدرجة أعلى من توكيد الذات، و بالتالي أصبح بإمكانهم اتخاذ قراراتهم بمفردهم إلى حد ما، و أصبحوا أقدر على تحمّل المسؤوليات و الالتزام بها، في حين أنّ معظم طلاب السنة الأولى ما زالوا يعتمدون على الوالدين بشكل كبير أثناء اتخاذ القرارات الخاصة بهم.

وفي هذا الصدد توصلّ مرزوك و كولارز Mroczek & Kolarz في دراستهما إلى أنّ الأشخاص الأكبر سناً كان لديهم المستوى الأعلى من السعادة و الوجدان الإيجابي. (Mroczek & Kolarz,1998,1333)

و فيما **يتعلق بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الانفتاح على الخبرة**، نلاحظ من الجدول (28) أنّه لا توجد علاقة بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة لدى طلاب السنة الخامسة، في حين أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة و الانفتاح على الخبرة لدى طلاب السنة الأولى حيث بلغ معامل الارتباط (**0.117) .

و تعتقد الباحثة أنّ النتيجة التي تمّ التوصل إليها من الممكن تفسيرها في ضوء خصائص طلاب السنة الأولى و السمات المنضوية ضمن عامل الانفتاح على الخبرة؛ حيث يكون هؤلاء الطلاب مقبلين على مرحلة جديدة من حياتهم لذا نراهم أكثر اهتماماً بالاطلاع على الأفكار الحديثة و أكثر تلهفاً إلى الخوض في خبرات و تجارب جديدة سواء من

الناحية الأكاديمية أو الاجتماعية، حيث يسعون إلى صقل شخصياتهم و تطوير ما لديهم من مهارات، و اكتساب أخرى جديدة. و كذلك غالباً ما يلجأون إلى أحلام اليقظة أكثر مما يفعل طلبة السنة الخامسة الذين يتسمون بكونهم أكثر واقعية.

و **بالنسبة للعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل الطيبة**، نلاحظ من الجدول (28) أنّه لا توجد علاقة بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى طلاب السنة الخامسة، في حين أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً لدى طلاب السنة الأولى حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و الطيبة لديهم(**.115) .

و يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء دخول طلاب السنة الأولى بيئة اجتماعية جديدة مختلفة عما اعتادوه خلال المرحلة الدراسية الثانوية، لذا لابد من إظهار التعاطف مع الآخرين و تقبل مشاعرهم و احترامها، كذلك محاولتهم الابتعاد عن الغرور و التمركز حول الذات مما يساعدهم في تشكيل صداقات جديدة و اكتساب المزيد من الأصدقاء. بالإضافة إلى كون طلاب السنة الأولى لم يشكلوا بعد اتجاهاتهم و أفكارهم الخاصة في الحياة حيث غالباً ما يعتمدون على توجيهات و آراء الأسرة و من هم أكبر سناً في اتخاذ القرارات لذا فهم لا يتصلبون و يتعصبون لآرائهم الخاصة. و في المقابل نجد طلاب السنة الخامسة قد دخلوا مرحلة الرشد و كونوا الآراء و الأفكار الخاصة بهم حول الحياة.

و لقد فسّر كل من بيرفن و جون Pervin & John نتائج الاختلافات في العوامل الخمسة الكبرى خلال سني العشرينات على أنّها إشارة إلى نمو الأشخاص تجاه درجة أكبر من النضج الذي يحدث في مرحلة الثلاثينيات؛ حيث أنّ أدوار الراشد التي يؤديها في كل من الأسرة و الوالدية تؤدي إلى ثقة و اتزان جداني أكبر، بالإضافة إلى المزيد من الكفاءة. (Pervin & John, 1997,265)

و فيما يتعلق **بالعلاقة بين الشعور بالسعادة و عامل يقظة الضمير**، نلاحظ من الجدول (28) أنّ العلاقة بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى طلاب السنة الخامسة أقوى من العلاقة الموجودة لدى طلاب السنة الأولى؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير لدى طلاب السنة الخامسة (**.455) في حين أنّ معامل الارتباط لدى طلاب السنة الأولى قد بلغ (**0.413) .

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة التي تمّ التوصل إليها في ضوء سمات عامل يقظة الضمير؛ حيث ترتبط معظم تلك السمات بالإنجاز و كون طلاب السنة الخامسة مقبلين على الدخول في الحياة المهنية الخاصة بهم، لذا فنراهم أكثر مثابرة و تنظيماً من طلاب السنة الأولى، كما يتميز طلاب السنة الخامسة –نتيجة الخبرات التي تعرضوا لها خلال سنوات دراستهم و بحكم تقدمهم في العمر– بالتحكم بالنزوات و ضبط الذات بهدف إنهاء المهمات الموكلة إليهم على أكمل وجه، و كذلك فهم يطورون مهارات التنظيم لديهم مما يساهم في تحقيق أهدافهم دون التعرض للتشتت، و يميل هؤلاء نتيجة الخبرة إلى الحذر و التروي قبل اتخاذ القرارات بينما نجد طلاب السنة الأولى غالباً ما يكونون أكثر اندفاعاً و تهوراً و تهاوناً.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار(ت) لقياس دلالة الفروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للسعادة تبعاً لمتغيرات(الجنس، التخصص، السنة الدراسية) و الجدول (29) يبين النتائج التي تمّ التوصل إليها:

الجدول (29) دلالة فروق المتوسطات في استبيان أوكسفورد للسعادة تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية)

المتغير		العينة	الشعور بالسعادة			
			المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الدلالة
الجنس	الذكور	348	118.574	19.39	-0.45	غير دالة
	الإناث	418	119.153	16.18		
التخصص	التربية	264	120.54	15.97	1.88	غير دالة
	الهندسة	502	118.01	18.51		
السنة الدراسية	الأولى	544	119.94	15.97	2.59	دالة
	الخامسة	222	116.30	18.51		

يتبين من الجدول(29) ما يلي:

1-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث على استبيان أوكسفورد للسعادة.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية و متوسط درجات طلاب كلية الهندسة المدنية على استبيان أوكسفورد للسعادة.

3- وجود فروق بين متوسط درجات طلاب السنة الأولى و متوسط درجات طلاب السنة الخامسة عند مستوى الدلالة (0.01) و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى.

بالنسبة **للفروق في السعادة و المتعلقة بمتغير(الجنس، التخصص)** نلاحظ من الجدول (29) عدم وجود فروق دالة إحصائياً، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة شعبان (2010) و دراسة أبو عمشة (2013) و التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص).

في حين أنّها تختلف مع دراسة مؤمن(2004) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص) و ذلك لصالح الذكور، و طلاب الكليات العلمية على التوالي.

و تتفق النتيجة السابقة مع ما يذكره مرزوك و كولارز حول عدم وجود اختلاف في الاستعدادات الوراثية للسعادة بين الذكور و الإناث على الرغم من أنّ الإناث تختبر الانفعالات بصورة أشد من الرجال. (Mroczek & Kolarz,1998,1343)

و تعتقد الباحثة أنّه بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في الاستعداد للسعادة، فإنّ التخصص لا يعد متغير جوهري بالنسبة للفروق في السعادة؛ حيث أنّ الوراثة تلعب الدور الأكبر في تفسير تباين مستويات السعادة وفق ما ذكرناه سابقاً في معادلة السعادة، بالإضافة إلى تأثرها بالأمور الأساسية كالأسرة، أو الحالة الاجتماعية، أو العمل أمّا التخصص الدراسي فلم تورد أدبيات البحث العلمي عن دور جوهري يلعبه في تباين مستويات الشعور بالسعادة لدى الأفراد.

و تعتقد الباحثة أيضاً أنّه يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها كلا الجنسين بمختلف تخصصاتهم في المرحلة الجامعية؛ حيث تلعب العلاقات الاجتماعية و العلاقات الحميمية مع الأصدقاء دوراً هاماً في سعادة الفرد خلال

هذه المرحلة العمرية، و يتمتع كل من الجنسين في المرحلة الجامعية بشبكة علاقات واسعة توفر الشعور بالأمان، و الدعم وقت الحاجة.

كما يمارس الجنسين العديد من الأنشطة المتنوعة التي توفرها الكليات المختلفة للطلبة و التي تكاد تكون متشابهة لحد كبير من حيث قدرتها على إشباع حاجات و رغبات الطلبة المتنوعة كتقدير الذات، و تحقيق الذات، و المكانة الاجتماعية، كل ذلك يحدث نوعاً من الاتزان الداخلي لدى الطلبة و يساهم في تقارب درجات السعادة لدى طلاب التخصصات المختلفة من الذكور و الإناث.

و في هذا الصدد أكدت جودة على أنّ السعادة ترتبط بالجوانب الأساسية في حياة الإنسان كالأسرة و الأصدقاء و التي لا تختلف لدى طلاب الكليات النظرية و التطبيقية مما يسمح بتساوي فرص السعادة لدى جميع الاختصاصات. (أبو عمشة،2013،152)

بالنسبة **للفروق المتعلقة بمتغير السنة الدراسية**، نلاحظ من الجدول (29) وجود فروق بين متوسط درجات طلاب السنة الأولى و متوسط درجات طلاب السنة الخامسة عند مستوى الدلالة (0.01) و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى؛ حيث بلغ متوسط درجات طلاب السنة الأولى (119.94) بانحراف معياري قدره (15.97) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الخامسة (116.30) بانحراف معياري قدره (18.51).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة علام (2008) و التي أشارت إلى أنّ الطلاب الأصغر سناً كانوا أكثر سعادة من الطلاب الأكبر سناً، في حين أنّها تختلف مع دراسة القاسم(2011) و دراسة خضراهيمي (Khodarahimi,2011) و دراسة عبد الخالق و آخرون (2003) و التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير السنة الدراسية، و هي تختلف كذلك عن دراسة البهاص (2009) و دراسة السبيعي (2007) اللتان أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة لصالح الطلاب الأكبر سناً.

و ترى الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال خصائص المرحلة العمرية؛ فطلاب السنة الأولى يكونون مندفعين و متفائلين بسبب دخولهم مرحلة جديدة حيث ينتقلون من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج، والتي يتاح فيها المزيد من الحرية، و المرور بتجارب جديدة و مختلفة عما اعتادوا عليه في المرحلة السابقة،

بالإضافة إلى الدخول ضمن شبكة علاقات اجتماعية جديدة و أكثر تعقيداً، و تكوين صداقات جديدة. كل ذلك يجعل الطلاب الأصغر سناً سعداء بهذه الفترة من الشباب. في حين أنّ طلاب السنة الخامسة و على الرغم من اقتراب انتهائهم من الدراسة الجامعية إلا أنّهم يواجهون مجموعة من الضغوطات المتنوعة و التي تزيد من مستوى القلق و الهم و التوتر لديهم و أهم ما يواجهه هؤلاء الضغوط المتعلقة بالنجاح و إنهاء الدراسة الجامعية، الهموم المتعلقة بالمستقبل الشخصي حيث تظهر مسألة الارتباط و الزواج و تكوين الأسرة و كيفية اختيار الشريك المناسب، إضافة إلى المشكلات المرتبطة بالمستقبل المهني و العثور على العمل المناسب لاسيما مع ازدياد نسب البطالة في الوقت الراهن في سوريا .

و يجدر الذكر بأنّ نتائج الدراسات و أدبيات البحث في هذا المجال متنوعة و أحياناً متناقضة، فالبعض يشير إلى أنّ الأشخاص الأصغر سناً أكثر سعادة لأنهم يدركون أنّ المستقبل مفتوح أمامهم بشكل كبير لتحقيق أحلامهم و طموحاتهم في حين أنّ الأكبر سناً يرون المستقبل بشكل أكثر محدودية.(المحروقي،2012،22)

في حين أنّ البعض الآخر كمرزوك و كولارز يشيران إلى أنّ الأشخاص الأكبر سناً كان لديهم المستوى الأعلى من السعادة و الوجدان الإيجابي.

و عزا البعض التناقضات السابقة إلى المقاييس المستخدمة في البحوث؛ فإذا كانت تلك المقاييس تركز على النواحي الوجدانية من السعادة فنتائج البحث ستظهر أنّ الأشخاص الأكبر سناً هم الأقل شعوراً بالسعادة، أمّا إذا انصب تركيز المقاييس المستخدمة على الشعور بالرضا عن الحياة فستكون النتائج عكس ما سبق؛ أي أنّ الأشخاص الأكبر سناً أكثر سعادة.(القاسم،2011،47)

و في السنوات الأخير ظهرت وجهة نظر جديدة في هذا الصدد وهي أنّ الشخصية هي المفتاح الرئيسي لفهم السعادة و خاصة الجوانب الوجدانية منها.(المحروقي،2012،19)

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار(ت) لقياس دلالة الفروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية) و الجدول (30) يوضح ذلك:

الجدول (30) دلالة فروق المتوسطات في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية)

	المتغير		العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	دلالة الفروق
العصابية	الجنس	ذكور	348	41.78	7.46	-5.54	دالة
		إناث	418	44.72	7.21		
	التخصص	تربية	264	43.15	6.58	-0.63	غير دالة
		هندسة	502	43.51	7.89		
	السنة الدراسية	أولى	544	41.42	7.18	4.70	دالة
		خامسة	222	44.18	7.43		
الانبساط	الجنس	ذكور	348	38.87	6.12	0.90	غير دالة
		إناث	418	38.46	6.50		
	التخصص	تربية	264	38.32	5.86	-1.01	غير دالة
		هندسة	502	38.81	6.57		
	السنة الدراسية	أولى	544	38.70	6.44	0.39	غير دالة
		خامسة	222	38.50	6.08		
الانفتاح على الخبرة	الجنس	الذكور	348	32.55	4.95	-0.85	غير دالة
		الإناث	418	32.86	4.98		
	التخصص	تربية	264	32.58	4.95	-0.56	غير دالة
		هندسة	502	32.79	4.98		
	السنة الدراسية	أولى	544	32.64	5.00	-0.67	غير دالة
		خامسة	222	32.91	4.90		

		المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	دلالة الفروق
الطيبة	الجنس	ذكور	348	39.33	12.24	-2.85	دالة
		إناث	418	40.21	6.20		
	التخصص	تربية	264	40.35	6.38	2.61	دالة
		هندسة	502	39.52	10.69		
	السنة الدراسية	أولى	544	40.21	10.46	1.34	دالة
		خامسة	222	38.81	6.19		
يقظة الضمير	الجنس	ذكور	348	43.50	6.58	-2.61	دالة
		إناث	418	44.72	6.31		
	التخصص	تربية	264	45.23	6.41	3.35	دالة
		هندسة	502	43.60	6.41		
	السنة الدراسية	أولى	544	44.14	6.55	-1.26	غير دالة
		خامسة	222	44.21	6.23		

يتبين من الجدول (30) ما يلي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على عامل (الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير الجنس.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و درجات الإناث على عامل (العصابية، الطيبة، يقظة الضمير) و ذلك لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (0.01).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على عامل (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير التخصص.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية و درجات طلاب كلية الهندسة على عامل (الطيبة، يقظة الضمير) و ذلك لصالح طلاب كلية التربية عند مستوى الدلالة (0.01).

5-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على عامل (الانبساط، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير السنة الدراسية.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب السنة الأولى و درجات طلاب السنة الخامسة على عامل العصابية و ذلك لصالح طلاب السنة الخامسة عند مستوى الدلالة(0.01).

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب السنة الأولى و درجات طلاب السنة الخامسة على عامل الطيبة و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى عند مستوى الدلالة(0.01).

بالنسبة للفروق في(الانبساط و الانفتاح على الخبرة) و التي تعزى لمتغير الجنس

نلاحظ من الجدول(30) عدم وجود فروق دالة إحصائياً، و تتفق هذه النتيجة و تتفق هذه النتيجة مع دراسة مصطفى و بتو (2006) و دراسة أمال (2013) و دراسة ملحم (2010) حيث أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في الانبساط و الانفتاح على الخبرة. في حين أنّها تختلف مع دراسة ملحم (2009) التي أشارت إلى وجود فروق في الانبساط و الانفتاح على الخبرة لصالح الذكور. و تختلف مع دراسة جبر(2012) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل الانفتاح على الخبرة لصالح الإناث.

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة التي تمّ التوصل إليها في ضوء خصائص العينة التي طبقت عليها الدراسات السابقة و البحث الحالي ألا وهي طلبة الجامعة؛ حيث أنّ دخول الذكور و الإناث إلى الحياة الجامعية قد يوفر لهم فرصاً متساوية من الانخراط في تجارب جديدة و متنوعة، بالإضافة لما توفره الجامعة من المشاركة الاجتماعية، تكوين الصداقات مع كلا الجنسين، و ممارسة الأنشطة الاجتماعية و الثقافية المتنوعة.

كما أنّ انخراط الطلاب سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً في الحياة الجامعية يعزز لديهم توكيد و تقدير الذات، و تحمل المسؤولية، و يوفر فرص عديدة للعب أدوار جديدة. علاوة على ذلك يتمتع الذكور و الإناث في هذه المرحلة بدرجة مرتفعة من النشاط و الحيوية، و الانفعالات الإيجابية كالبهجة و السرور، و الرغبة بالاستمتاع بمختلف جوانب الحياة.

كل تلك الجوانب السابقة التي يعززها دخول الذكور و الإناث إلى المرحلة الجامعية ماهي إلا الجوانب المختلفة المكونة لعامل الانبساط مما قد يفسر عدم وجود فروق جوهرية في عامل الانبساط تعزى لمتغير الجنس.

و يمكن تفسير النتيجة المتعلقة بالانفتاح على الخبرة من خلال الأوجه المختلفة المكونة لعامل الانفتاح على الخبرة. فبالرغم من أنّ الإناث غالباً ما يتفوقون على الذكور في القدرة على التعبير عن الانفعالات الخاصة، و تفهم مشاعر الآخرين بسهولة و القدرة على التعاطف معهم، و تقديرهنّ للجمال سواء أكان في الشعر أو الطبيعة أو أي نوع آخر إلا أنّ الذكور في المقابل غالباً ما يكون لديهم فضول فكري و معرفي واسع، بالإضافة إلى حبهم للتجريد و تعلم هوايات متنوعة و جديدة بشكل مستمر. كل ما سبق يؤدي إلى خلق نوع من التوازن في عامل الانفتاح على الخبرة لدى الذكور و الإناث بالتالي عدم ظهور فروق جوهرية في هذا المجال.

و بالنسبة للفروق في (العصابية، الطيبة، يقظة الضمير) و التي تعزى لمتغير الجنس، نلاحظ من الجدول (30) وجود فروق دالة إحصائياً و ذلك لصالح الإناث، حيث بلغت متوسطات درجات الإناث(44,72)، (40.21)، (44.72) على التوالي. في حين بلغت متوسطات درجات الذكور(41.78)،(39.33)، (43.50) على التوالي.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة جبر (2012) و التي أشارت إلى وجود فروق دالة احصائياً في (العصابية، الطيبة، يقظة الضمير) لصالح الإناث، و تتفق كذلك مع دراسة ملحم(2009) و التي أشارت إلى وجود فروق دالة احصائياً في (العصابية، الطيبة) لصالح الإناث. في حين أنّها تختلف مع دراسة مصطفى و بتو (2006) و دراسة ملحم (2010) حيث أشارت الدراستان السابقتان إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في (العصابية، الطيبة، يقظة الضمير).

و تتفق النتيجة التي تم التوصل إليها مع أدبيات البحث في علم النفس حيث تشير معظم الدراسات العالمية وفق ما توصل إليه فينوغولد إلى أنّ الإناث أكثر عصابية، و طيبة، و يقظة ضمير من الذكور. (ملحم،2009،128)

و ترى الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة في ضوء التركيب السيكولوجي للأنثى؛ فهي غالباً ما تكون أكثر قلقاً و توتراً، و أكثر حساسية تجاه انتقادات الآخرين، كما أنّها تتميز بالعاطفة الجياشة، و الغيرية، و العطاء، و الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين لاسيما الدعم الانفعالي وقت الحاجة. ، بالإضافة إلى عملية التنميط الجنسي المتبعة في تنشئة الذكور و الإناث في المجتمع العربي حيث أنّها تشجع الذكور على الخشونة و عدم

التعبير عن العواطف لأنها دليل الأنوثة، و في المقابل تشجع الفتاة على التعبير عن مختلف أنواع مشاعرها، و أن لا تكون مسيطرة بل تابعة دوماً لسلطة الرجل، أضف لما سبق طبيعة الأدوار المختلفة و الضغوط المرتبطة بها التي تؤديها الأنثى في المجتمع العربي في الوقت الحاضر مقارنة بالذكور؛ حيث أصبحت تتحمل عبء العديد من المسؤوليات كتربية الأطفال، الاعتناء بالمنزل، العمل خارج المنزل، بالإضافة للأدوار الاجتماعية التي تمارسها، كل ذلك يزيد من الضغوط التي تتعرض لها الأنثى و بالتالي ربما تصبح أكثر عرضة للقلق و التوتر.

و أمّا فيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بيقظة الضمير، فتعتقد الباحثة أنّه من الممكن تفسيرها في ضوء الأوجه المختلفة لعامل يقظة الضمير؛ فغالباً ما تكون الأنثى حساسة، و تتمتع بالتروي و الحذر حيث أنّها لا تقدم على القيام بأي فعل قبل التفكير بالنتائج المترتبة عليه و تلعب التنشئة الاجتماعية هنا دورها الفعال حيث يتم إيلاء أهمية كبيرة لآراء الأشخاص المحيطين بالأنثى و النظرة الاجتماعية لكل ما تقوم به. بالإضافة إلى تمتعها بدرجة مرتفعة من النظام و الترتيب نظراً للأدوار التي تمارسها –لاسيما الأمومة– و التي تتطلب من الأنثى أن تكون قادرة على الضبط و الالتزام بنظام معين في المنزل للحفاظ على تماسك الأسرة، و أن تكون قادرة على ممارسة عدة أعمال في وقت واحد.

و في هذا الصدد أشار جبر إلى أنّ الإناث يتمتعن بالالتزام بالواجبات والكفاءة و الاقتدار والقدرة على التدعيم الذاتي والطموح والاجتهاد والكفاح من أجل الإنجاز والمثابرة وتحمّل المسؤولية ومجابهة الصعاب، حيث تحاول التغلب على عقدة النقص والتبعية للرجل و إثبات ذاتها وتكوين شخصية مستقلة بها. (جبر،2012، 98)

أمّا بالنسبة للفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و التي تعزى لمتغير التخصص، نلاحظ من الجدول (30) **عدم وجود فروق دالة إحصائياً في(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير التخصص**، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة جبر (2012) و دراسة مصطفى و بتو (2006) حيث أشارتا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير التخصص. في حين أنّها تختلف مع دراسة ملحم(2010) و التي أشارت إلى وجود

فروق دالة إحصائياً في عامل الانبساط تعزى لمتغير التخصص و ذلك لصالح طلاب كلية التجارة.

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء تشابه البيئة الاجتماعية و الثقافية التي يعيش ضمنها طلاب الجامعة باختلاف التخصصات و التي تؤمنها الكليات باختلاف تخصصاتها فالنشاطات التي توفرها الكليات متشابهة بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى كون معظم هؤلاء الطلبة ينتمون للطبقة الاجتماعية و الاقتصادية ذاتها بالتالي فإنهم تعرضوا لأنماط تنشئة اجتماعية متشابهة. بالإضافة لكون هذه السمات موروثة بدرجة كبيرة؛ فقد بينت الدراسات أنّ المكون الوراثي للعصابية يتراوح بين (77.−30.) ، في حين يتراوح في بعد الانبساط بين (50.−22.) ، و على الرغم من أنّ دراسات التوائم تشير إلى أنّ بعض خصائص الشخصية موروثة فليس هناك دليل على أنّ مثل هذه الخصائص تحددها مورثات معينة. (عبد الخالق،2009،481)

و **أمّا بالنسبة للفروق في (الطيبة، يقظة الضمير) و التي تعزى لمتغير التخصص،** نلاحظ من الجدول (30) وجود فروق دالة إحصائياً و ذلك لصالح طلاب كلية التربية؛ حيث بلغت متوسطات درجات طلاب كلية التربية(40,35)،(45.23) على التوالي. في حين بلغت متوسطات درجات طلاب كلية الهندسة(39.52)،(43.60) على التوالي.

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة جبر (2012) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في عامل الطيبة تعزى لمتغير التخصص و ذلك لصالح طلاب الكليات الإنسانية، و تختلف مع دراسة مصطفى و بتو (2006) التي أشارت إلى عدم و جود فروق دالة إحصائياً في عامل الطيبة تعزى لمتغير التخصص.

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة مصطفى و بتو (2006) و التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل يقظة الضمير تعزى لمتغير التخصص و ذلك لصالح طلاب الكليات الإنسانية. في حين أنّها تختلف مع دراسة ملحم (2010) و دراسة جبر (2012) و اللتان أشارتا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في عامل يقظة الضمير تعزى لمتغير التخصص.

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء السمات الفرعية المنضوية ضمن عاملي الطيبة و يقظة الضمير و طبيعة التخصص؛ فطلاب كلية التربية أكثر

مشاركة و احتكاكاً مع القضايا و الموضوعات الإنسانية بحكم طبيعة المواد النظرية و التطبيقات العملية و التي تؤهلهم لأن يشغلوا وظائف اجتماعية و إنسانية كالإرشاد و العلاج النفسي، كل ذلك قد يؤثر على شخصيات الطلبة لأن يصبحوا أكثر غيرية و أسرع في تقديم الدعم لاسيما الدعم العاطفي للناس الآخرين، و أكثر ميلاً للتعاون، و أكثر تفهماً لمشاعر و رغبات الآخرين، و أكثر إنسانية و إخلاصاً في علاقاتهم الاجتماعية. كذلك يكتسب الطلاب في معظم الأحيان نتيجة دراستهم للمواد النظرية و انخراطهم في المجال العملي العديد من السمات المرتبطة بعامل يقظة الضمير و على سبيل المثال لا الحصر يتعلم طلبة كلية التربية كيفية التعامل مع ظروف الحياة المختلفة الجيدة منها و السيئة بشكل فعال، و اتخاذ القرارات المناسبة و غير المتهورة كونهم يتعاملون مع البشر و المشاكل العاطفية المختلفة التي يتعرضون لها، لذا لابد من الاتصاف بالتروي و عدم التهور لأنّ ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأشخاص المسترشدين، و كذلك يكتسب طلبة كلية التربية من خلال المناهج المدروسة مهارات التنظيم المختلفة و مهارات تحليل المشكلات التي تفيدهم في تعاملهم مع الآخرين و مساعدتهم في مواجهة المشكلات و الضغوطات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

في حين أنّ طلاب الكليات التطبيقية غالباً ما يعتبرون أكثر تركيزاً على المجالات العلمية ذات الطبيعة المجردة و البعيدة عن المجال الإنساني و العواطف. بالإضافة لكونهم أكثر تمركزاً على الذات كون طبيعة الأعمال التي يُهيئون لها بهذه الكليات تركز على الفردية كل ذلك يؤثر على شخصية الطلبة في تلك الاختصاصات بشكل أو بآخر.

و في هذا الصدد أشار كل من مصطفى و بتو إلى أنّ طلبة الكليات الإنسانية لديهم أهداف محددة و واضحة أكثر في الحياة، وينجزون أعمالهم بصورة أفضل، ويتصرفون بحكمة أكثر . (مصطفى و بتو، 2006،26)

و يجدر الذكر في هذا السياق أنّ كوستا و ماكري Costa & McCrae قد أكدّا على أنّ التأثيرات الوراثية تستوعب ما نسبته (40-50%) من التباين في سمات الشخصية.(عبد الخالق،2009،483)

و يؤكد العلماء على وجود تفاعل بين الوراثة و البيئة في مجال الشخصية لذا لا يمكن تفسير النتائج في ضوء الوراثة فقط أو في ضوء البيئة و ما تتضمنه من التنشئة

الاجتماعية و الظروف المتنوعة التي يتعرض لها الإنسان منذ صغره، إنما يجب الأخذ بعين الاعتبار الدور الذي تلعبه كل من الوراثة و البيئة في صقل شخصية الإنسان.

و فيما يتعلق بدور البيئة يؤكد ماثيوز و آخرون Matthews على أنّ البيئة المشتركة(الأسرة) لها تأثير قليل في الشخصية، و أنّ مصدر التباين الأكبر هو ما يسمى البيئة غير المشتركة non-shared environment و التي تؤثر في الشخصية بدرجة كبيرة. (Matthews et al., 2003,164)

و بالنسبة للفروق في(الانبساط، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) و التي تعزى لمتغير السنة الدراسية، نلاحظ من الجدول (30) عدم وجود فروق دالة إحصائياً و تتفق هذه النتيجة مع دراسة جبر(2012) و دراسة مصطفى و بتو (2006) و دراسة أمال (2013) حيث أشارت تلك الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في كل من (الانبساط، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير السنة الدراسية .

في حين أنّها تختلف مع دراسة ملحم (2009) و التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في عامل(الانبساط، يقظة الضمير) تعزى لمتغير السنة الدراسية وذلك لصالح طلاب السنة الأولى.

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء تشابه الظروف البيئية و الاجتماعية و الاقتصادية التي نشأ فيها الطلاب و التي تلعب دوراً لا يمكن إنكاره في صقل سمات الشخصية، بالإضافة إلى تشابه القيم التي تعمل الأسرة و المدرسة لاحقاً على زرعها لدى جميع الطلاب بما يساهم في بناء المجتمع و تقدمه. فالضمير الحي مثلاً لا يختص بعمر محدد أو نوع محدد أو اختصاص معين لأنّه عبارة عن نزعة أخلاقية توجد لدى الإنسان و يتم تنميتها من خلال التربية. و كذلك الأمر بالنسبة للانفتاح على الخبرة حيث يساعد دخول الجامعة على زيادة التسامح لدى جميع الطلبة في تقبل مختلف أنماط الناس و مشاعرهم و أفكارهم الخاصة، و تعمل الأنشطة المتنوعة التي توفرها الجامعة على زيادة مستوى الاجتماعية لدى الطلاب، و رفع مستوى الانفعالات الإيجابية لديهم.

و بالنسبة للفروق في عامل العصابية و التي تعزى لمتغير السنة الدراسية، نلاحظ من الجدول(30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب السنة الأولى و

متوسط درجات طلاب السنة الخامسة و ذلك لصالح طلاب السنة الخامسة؛ حيث بلغ متوسط درجات طلاب السنة الخامسة (44,18) في حين بلغ متوسط درجات طلاب السنة الأولى (41.42).

و تختلف هذه النتيجة مع دراسة ملحم (2009) و دراسة جبر(2012) حيث أشارت الدراستان إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل العصابية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

و يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء ما يتعرض له طلاب السنة الخامسة من ضغوط متنوعة ففي البداية توجد الضغوط الدراسية، و إيجاد عمل مناسب في ظل ظروف تضاعفت فيه نسب البطالة في البيئة السورية، و كذلك الضغوط المتعلقة بالرغبة بالزواج و تكوين أسرة و تأمين كل المتطلبات الخاصة بذلك. كل ما سبق يجعل طلاب السنة الدراسية الخامسة أكثر عرضة للقلق و التوتر. و في المقابل نجد أنّ طلاب السنة الأولى لا يواجهون ضغوط كثيرة مقارنة بطلاب السنة الخامسة فهم في خضم تجربة جديدة، و مرحلة نقل نوعية من المراهقة إلى الرشد لذا غالباً ما يتسمون بالإيجابية و السعادة.

و أمّا بالنسبة للفروق في يقظة الضمير و التي تعزى لمتغير السنة الدراسية، نلاحظ من الجدول (30) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب السنة الأولى و متوسط درجات طلاب السنة الخامسة و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى، حيث بلغ متوسط درجات طلاب السنة الأولى (40,21) في حين بلغ متوسط درجات طلاب السنة الخامسة(38.81).

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة ملحم (2009) و دراسة جبر (2012) و اللتان أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل الطيبة تعزى لمتغير السنة الدراسية و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى. في حين أنّها تختلف مع دراسة أمال (2013) و دراسة مصطفى و بتو (2006) و التي أشارت نتائجهما إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في عامل الطيبة تعزى لمتغير السنة الدراسية.

و يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء دخول طلاب السنة الأولى بيئة اجتماعية جديدة مختلفة عما اعتادوه خلال المرحلة الدراسية الثانوية، لذا من الأفضل غالباً إظهار التعاطف مع الآخرين و تقبل مشاعرهم، كذلك قد يلعب الابتعاد عن الغرور دوراً في

تسهيل تشكيل صداقات جديدة. بالإضافة إلى كون طلاب السنة الأولى غالباً ما يعتمدون على توجيهات و آراء الأسرة في اتخاذ القرارات لذا فهم لا يتعصبون لآرائهم الخاصة. و في المقابل نجد طلاب السنة الخامسة قد دخلوا مرحلة الرشد و كونوا الآراء و الأفكار الخاصة بهم حول الحياة.

*** نتيجة السؤال الأول: ما هو مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث ؟**

و للإجابة عن هذا السؤال تمّ استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للسعادة، و الجدول (31) يبين مستويات الشعور بالسعادة تبعاً للمتوسط الحسابي الرتبي:

الجدول (31)

يبين مستويات الشعور بالسعادة وفقاً للمتوسط الحسابي الرتبي

فئات قيم المتوسط الحسابي	التقدير في المقياس
4.21-5	مستوى مرتفع جداً
3.41-4.20	مستوى مرتفع
2.61-3.40	مستوى متوسط
1.81-2.60	مستوى منخفض
1-1.8	مستوى منخفض جداً

ثم حُدد مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لاستبيان الشعور بالسعادة وفقاً للمعيار السابق ، والجدول (32) يوضح النتائج:

الجدول (32)يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الشعور بالسعادة لإجابات أفراد عينة البحث

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الشعور بالسعادة
الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة	4.19	0.633	مستوى مرتفع

يلاحظ من الجدول السابق أنّ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستبيان الشعور بالسعادة (4.19) بانحراف معياري قدره (0.633) وهذا يشير إلى أنّ مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث مرتفع .

و تتشابه هذه النتيجة مع دراسة أبو عمشة(2013) و دراسة جودة (2007).

و يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما تذكره أبحاث كامفار و آكار (Kamvar & Aaker,2009) في هذا المجال حيث تؤكد على أنّ مستوى الانفعالات الإيجابية لدى الإنسان في مرحلة الشباب لاسيما في الفترة الممتدة ما بين (29-21) عام يكون الأعلى مقارنة بالمراحل الأخرى من حياته.(أرجايل،1993،199)

و توصل سيلجمان إلى نتيجة مشابهة في دراسة أجراها على حوالي ستين ألف شخصاً من أربعين دولة مختلفة؛ حيث أشارت النتائج إلى أنّ الشباب أكثر سعادة و أنّ الانفعالات الإيجابية تتناقص مع التقدم بالعمر و لكن مستوى الرضا يزداد مع التقدم بالعمر. (سيلجمان،2008،81)

و تعتقد الباحثة أنّه يمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها إلى كون الإنسان يتمتع في مرحلة الشباب بالقدرة و الطاقة الجسدية المرتفعة و التي تمكنه من ممارسة العديد من الأنشطة الترفيهية و التي أظهرت الدراسات(كدراسة أرجايل، و دراسة خليفة) دورها الكبير في رفع مستوى سعادة الفرد بالإضافة إلى كون هذه المرحلة مرحلة هامة في دورة حياة الإنسان حيث يلتحق فيها بالعمل و يبدأ بإنجاز تطلعاته و أهدافه و التي تؤثر بدورها على مكانته الاجتماعية و تقديره لذاته و الذي ينعكس أثره على مستوى السعادة، إضافة لكون العلاقات الاجتماعية و الصداقات تلعب دوراً هاماً في شعور الإنسان بالسعادة في مرحلة الجامعة. و كل تلك الخبرات التي يعيشها الإنسان تلعب دوراً ما في سعادة الإنسان؛ فالأسرة مثلاً تلعب دوراً كبيراً في سعادة الإنسان، في حين أنّ الدخل يعد ذو تأثير منخفض على مستوى سعادة الإنسان.

بالتالي تعد مرحلة الشباب أكثر مراحل العمر احتواءً على تجارب و خبرات جديدة و متنوعة و التي أثبتت الدراسات أنّها ذات تأثيرات مختلفة على مستوى سعادة الإنسان.

و كذلك تعتقد الباحثة أنّ العدد الكبير لطلاب السنة الأولى ضمن العينة قد أثّر على النتيجة؛ فقد بلغ عدد طلاب السنة الأولى(544) في حين بلغ عدد طلاب السنة

الخامسة(222)، و قد أشارت الفرضية الثانية إلى وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة لصالح طلاب السنة الأولى مما قد يبرر المستوى المرتفع للسعادة لدى طلاب الجامعة.

*** نتيجة السؤال الثاني: هل يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة و يقظة الضمير)؟**

للإجابة على هذا السؤال تمّ استخدام تحليل الانحدار المتعدد وفقاً للطريقة التدريجية Stepwise و تعتبر من الطرق الإحصائية، حيث يتم إدخال كل واحد من المتغيرات بالتتابع و يتم تقييم إسهامه فإذا أسهم المتغير بشكل جوهري إلى النموذج يتم الاحتفاظ به و إلا يتم حذفه، و تنتهي هذه الطريقة بأقل مجموعة من المتغيرات التي تسهم في النموذج.

و يوضح الجدول (33) ملخص عملية تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات التحديد و الارتباط بين كل من الشعور بالسعادة و العوامل الشخصية الأكثر قدرة على التنبؤ بالسعادة.

الجدول (33)

ملخص عملية تحليل الانحدار

النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
الانبساط1.	.494	.244	15.406
الانبساط، يقظة الضمير2.	.590	.349	14.309
الانبساط،يقظة الضمير،العصابية3.	.612	.374	14.033

و نلاحظ من الجدول (33) أنّ كلاً من الانبساط و يقظة الضمير و العصابية تفسّر ما نسبته حوالي (37%) من إجمالي التباين الكلي في الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث، حيث يلعب الانبساط الدور الأكبر في ذلك كونه المتغير الأول الذي دخل في معادلة الانحدار.

و يوضح الجدول (34) نتائج تحليل تباين الانحدار التي تم التوصل إليها وفق ما يلي:

الجدول (34)

نتائج تحليل تباين الانحدار

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	مستوى الدلالة
1.الانبساط	الانحدار	58523.511	1	58523.511	246.557	.000[a]
	البواقي	181345.277	764	237.363		
	الكلي	239868.789	765			
2.الانبساط، يقظة الضمير	الانحدار	83632.910	2	41816.455	204.217	.000[b]
	البواقي	156235.878	763	204.765		
	الكلي	239868.789	765			
3.الانبساط، يقظة الضمير، العصابية	الانحدار	89805.111	3	29935.037	152.005	.000[c]
	البواقي	150063.677	762	196.934		
	الكلي	239868.789	765			

يتبين من خلال الجدول (34) و من خلال النموذج (3) أنّ قيمة (f) تبلغ (152.005) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا يشير إلى أنّ التباين في مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث يعود إلى تباين حقيقي ولا يمكن عزوه إلى المصادفة، و أنّ المتغيرات المستقلة (الانبساط، يقظة الضمير، العصابية) تفسر حوالي (37%) من التباين في مستوى الشعور بالسعادة، و أنّ (63%) من التباين تفسره عوامل أخرى.

و يوضح الجدول (35) نتيجة تحليل الانحدار المتعدد النهائية التي تم التوصل إليها:

الجدول (35)

نتيجة تحليل الانحدار

النموذج		المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	ت	القيمة الاحتمالية
		معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا		
النموذج الأول	القيمة الثابتة	65.537	3.443		19.034	.000
	الانبساط	1.380	.088	.494	15.702	.000
النموذج الثاني	القيمة الثابتة	33.139	4.334		7.645	.000
	الانبساط	1.181	.084	.422	14.119	.000
	يقظة الضمير	.908	.082	.331	11.074	.000
النموذج الثالث	القيمة الثابتة	56.242	5.925		9.493	.000
	الانبساط	1.088	.084	.389	13.006	.000
	يقظة الضمير	.853	.081	.311	10.521	.000
	العصابية	-.393	.070	-.166	-5.598	.000

يتبين من خلال الجدول (35) يتبين أنّ **عامل الانبساط** كان له أعلى ارتباط بالشعور بالسعادة و كان صاحب الأثر الأكبر إذ بلغت قيمة بيتا (0.389) وهي أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة بعامل الانبساط (1.088) وهي أعلى قيمة ضمن قيم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبلغت قيمة (ت) الخاصة بعامل الانبساط (13.006) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). و هذا يعني أنّ أكثر المتغيرات المستقلة قدرة على تفسير التباين في الشعور بالسعادة هو الانبساط، و بكلمات أخرى فإنّ متغير الانبساط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث و لديه القوة التنبؤية الأعلى بالشعور بالسعادة.

و أما **عامل يقظة الضمير** فقد كان صاحب الرتبة الثانية من حيث الأثر على الشعور بالسعادة إذ بلغت قيمة بيتا الخاصة بعامل يقظة الضمير (0.311)، و بلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة به (0.853) ، في حين كانت قيمة (ت) الخاصة بمتغير يقظة

الضمير (10.521) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على أنّ متغير يقظة الضمير يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في تفسير تباين الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث.

بينما كان **عامل العصابية** صاحب الرتبة الثالثة من حيث التأثير على الشعور بالسعادة إذ بلغت قيمة بيتا الخاصة بعامل العصابية (−0.166)، و بلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة به (−0.393) في حين بلغت قيمة (ت) الخاصة بعامل العصابية (−5.598) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على أنّ متغير العصابية يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في تفسير تباين مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث، ولكن هذا التأثير ذو اتجاه عكسي وهذا ما يظهر من خلال الإشارة السلبية للقيم الخاصة بعامل العصابية؛ أي أنّه كلما ارتفعت قيمة عامل العصابية لدى الفرد انخفض مستوى الشعور بالسعادة لديه و بالمقابل كلما انخفضت قيمة عامل العصابية لدى الفرد ارتفع مستوى الشعور بالسعادة لديه.

و مما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على عامل الانبساط، و يقظة الضمير، و العصابية كما يلي:

الشعور بالسعادة= 56.24 + 1.088 الانبساط + 853. يقظة الضمير− 393. العصابية

و هذا يعني أنّه إذا استطعنا رفع الانبساط درجة واحدة فإنّه من المتوقع أن يزداد مستوى الشعور بالسعادة (1.088) درجة، و إذا استطعنا رفع يقظة الضمير درجة واحدة فإنّه من المتوقع أن يزداد مستوى الشعور بالسعادة(853.) درجة، و إذا استطعنا خفض العصابية درجة واحدة فإنّه من المتوقع أن يزداد مستوى الشعور بالسعادة بمقدار(393.) درجة.

و تتشابه هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أبو هاشم (2010) حيث أشارت إلى أنّ العوامل الخمسة الكبرى فسرت حوالي (39%) من التباين في درجات الشعور بالسعادة، و دراسة باهيري و آخرون (Bahiraei et al.,2012) التي أشارت إلى أنّ (العصابية، الانبساط، يقظة الضمير) قد فسرت حوالي (45%) من التباين في درجات السعادة.

بالإضافة إلى ما سبق فإنّ سمات الشخصية تؤثر بالشعور بالسعادة وفق ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة فرنهام و تشينغ (Furnham & Cheng,1998) و دراسة سبانجلر و بالريتشا (Spangler & Palrecha,2004) و دراسة مؤمني و آخرون (Momeni et al.,2010) و بالتالي يمكن التنبؤ من خلال سمات الشخصية بسعادة الفرد.

و يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما توصل إليه معظم العلماء كمايرز Myers و فينهوفن Veenhoven من حيث أنّ السعداء حصلوا على درجات منخفضة في مقاييس التمركز حول الذات، والعدائية، و التعدي على الآخرين بالإضافة إلى حصولهم على درجات مرتفعة في الحب والتسامح، و القدرة على الثقة بالآخرين و حسن الظن بهم، والتعامل بفاعلية معهم و تقديم المساعدة بشكل دائم، و تمتعهم بالإيثار، و القدرة على اتخاذ القرارات، والإبداع. (Myers & Deiner,1995, 15)

و كذلك يصف سيلجمان الأفراد السعداء بأنّهم يميلون إلى الاهتمام الكبير بالعمل، و يتسمون بحب الحياة و درجات مرتفعة من الرضا عن جوانب حياتهم المختلفة، و التعامل بإيجابية وفعالية، و كفاءة مع كل المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في الحياة اليومية. (Seligman,2002,6)

و أكدّ أوزتورك (Ozturk) على أنّ السعادة ترتبط بطبيعة و عدد العلاقات الاجتماعية التي يقيمها الفرد مع الآخرين فكلما تمتعت علاقته بالآخرين بالإيجابية و الحميمية كلما ارتفع شعوره بالسعادة، و في المقابل توصل إلى أنّ القلق يؤثر سلباً على شعور الفرد بالسعادة لاسيما كل من القلق الاجتماعي و قلق التفاعل. (Ouzturk,2010,1773)

و ترى الباحثة أنّ نتيجة تحليل الانحدار المتعدد تتفق مع ما توصل إليه البحث من وجود ارتباط موجب و دال إحصائياً بين الشعور بالسعادة و كل من الانبساط و يقظة الضمير، و وجود ارتباط سالب و دال إحصائياً بين الشعور بالسعادة و العصابية حيث بلغت معاملات الارتباط (0.49)، (0.42) ، (0.30−) على التوالي.

فالأشخاص السعداء هم غالباً أكثر انبساطية من الأفراد الآخرين، و لديهم شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية، يمارسون العديد من الأنشطة الاجتماعية برفقة أقرانهم، و

يقدمون الدعم بمختلف أشكاله وخاصة الدعم الانفعالي عندما يحتاج إليهم الآخرون؛ فهم سبّاقون للمساعدة عند الحاجة.

كما يتمتع هؤلاء الأشخاص بدرجة مرتفعة من الضبط و التنظيم الانفعالي؛ حيث يسيطرون بشكل فعال على انفعالاتهم السلبية (كالغضب و التوتر) في المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، و بالتالي يكونون أقدر على التعامل بكفاءة مع المشكلات و حلها بطرق أكثر فاعلية من غيرهم.

و يؤكد الكلام السابق ما توصل إليه رجبي و بيدجاري (RajabiMoghaddam & Bidjari) في دراستهما حول السعادة و أساليب المواجهة؛ حيث أشارت النتائج إلى ارتباط السعادة بأسلوب حل المشكلات، و كذلك ارتباطها بضبط النفس، و إعادة التقييم الإيجابي للموقف. (RajabiMghaddam & Bidjari,2011,2413)

و كذلك ما توصل إليه خضراهيمي (Khodarahimi) في دراسته حول القلق و السعادة لدى المراهقين و الراشدين يثبت نتيجة الانحدار المتعدد؛ حيث أشارت نتائج دراسته إلى أنّ القلق يؤثر بشكل سلبي على السعادة، حيث كانت العلاقة بين السعادة و القلق سلبية و دالة إحصائية لدى كل من مجموعة المراهقين و الراشدين و أنّ السعادة فسّرت ما نسبته حوالي(41%) من التباين في درجات القلق. (Khodarahimi,2011,75)

ثانياً- مقترحات البحث:

توصل البحث الحالي من خلال عرض الإطار النظري و النتائج التي تمّ التوصل إليها إلى مجموعة من المقترحات يمكن إجمالها بما يلي:

1- استثمار نتائج هذا البحث في تصميم برامج إرشادية قائمة على استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة لعلاج المصابين بالاكتئاب، و لزيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى الأشخاص الأصحاء.

2- العمل على تنظيم المزيد من الأنشطة الترفيهية المتنوعة في البيئة الجامعية، و التي من شأنها أن تزيد مستوى سعادة طلبة الجامعة.

3- التركيز على أهمية تعزيز و رعاية شبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش ضمنها الإنسان و ذلك بسبب الدور الذي تلعبه في سعادته.

4- إجراء بحوث حول معدلات الشعور بالسعادة في البيئة السورية و ذلك على عينات مختلفة و واسعة من المجتمع السوري.

5- إجراء بحوث حول مصادر السعادة الرئيسية في البيئة السورية لدى عينات مختلفة.

6- إجراء المزيد من البحوث حول الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات كالتفاؤل و الأمل و جودة الحياة، و تقدير الذات، الذكاء الوجداني، و الرضا عن الحياة، أساليب المواجهة، التدين.

ملخص البحث باللغة العربية

الشعور بالسعادة و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

***مقدمة:**

ظهر علم النفس الإيجابي في تسعينيات القرن الماضي و هو علم يهتم بدراسة القوى و الفضائل الإنسانية. و تعتبر السعادة من أهم الموضوعات المدروسة في علم النفس الإيجابي. و تشير الدراسات إلى تفاوت مستويات السعادة لدى الناس و يعزى ذلك لعدة متغيرات منها السمات الشخصية، تقدير الذات، الوراثة و غيرها من العوامل الشخصية و البيئية. و يهتم البحث الحالي بدراسة العلاقة بين السعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة دمشق.

***مشكلة البحث:** تتحدد مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما هي طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟

***أهمية البحث:** تتجلى أهمية البحث في النقاط التالية:

1- جدة الموضوع، حيث أنه يعد من أوائل البحوث على المستوى المحلي.

2-تسليط الضوء على أحد الفروع الحديثة نسبياً في علم النفس.

***أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى:

1- التعرّف على مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث.

2-تعرّف العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث.

3- تعرّف العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات البحث (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

4-تعرّف دلالة الفروق في الأداء على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث و التي تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).
5- تعرّف دلالة الفروق في الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث و التي تعزى لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية).
6-التعرّف على إمكانية التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

***فرضيات البحث:**

1-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان الشعور بالسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث.

و يتفرع عنها ثلاثة فرضيات كالتالي:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأداء على استبيان الشعور بالسعادة و الأداء على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في متوسط أداء أفراد عينة البحث على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

***عينة البحث:** تم سحب عينة عشوائية طبقية من طلبة جامعة دمشق(كلية التربية-كلية الهندسة المدنية) و قد بلغ عدد أفراد العينة الكلية(766) منهم(264) طالباً وطالبة من كلية التربية، و(502) من كلية الهندسة المدنية . و بلغ عدد طلاب السنة الأولى(544) فيما بلغ عدد طلاب السنة الخامسة (222) . أما عدد الذكور في عينة البحث فقد بلغ (348) ، فيما كان عدد الإناث(418).

*أدوات البحث :

1-استبيان أوكسفورد للسعادة(**Oxford Happiness Questionnaire(OHQ**

إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills(2002) ترجمة و إعداد الباحثة.

2- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية **NEO Five-Factor Inventory(NEO-FFI-S)** من إعداد كوستا وماكريه Costa & McCrae (1992) ترجمة و إعداد الباحثة.

*نتائج البحث:

1- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01).

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و كل من (الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) عند مستوى الدلالة (0.01).

3-توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و العصابية عند مستوى الدلالة (0.01) تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

4-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الانبساط عند مستوى الدلالة (0.01) تبعاً لمتغير(الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

5-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة لدى أفراد عينة البحث (الذكور، طلاب كلية التربية، طلاب السنة الخامسة).

6- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والانفتاح على الخبرة عند مستوى الدلالة(0.01) لدى أفراد عينة البحث (الإناث، طلاب كلية الهندسة، طلاب السنة الأولى).

7-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة لدى أفراد عينة البحث (الذكور، طلاب كلية الهندسة، طلاب السنة الخامسة).

8- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و الطيبة عند مستوى الدلالة (0.01) لدى أفراد عينة البحث (الإناث، طلاب كلية التربية، طلاب السنة الأولى).

9- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة و يقظة الضمير عند مستوى الدلالة (0.01) تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

10-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للسعادة تعزى لمتغير(الجنس، التخصص)

11-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء أفراد عينة البحث على استبيان أوكسفورد للسعادة تعزى لمتغير السنة الدراسية و ذلك لصالح طلاب السنة الأولى.

12-توجد فروق ذات دلالة إحصائية على عامل (العصابية، الطيبة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير الجنس و ذلك لصالح الإناث.

13-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على عامل (الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير الجنس.

14-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عامل(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة) تعزى لمتغير التخصص.

15-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عامل (الطيبة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير التخصص و ذلك لصالح طلاب كلية التربية.

16-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عامل(الانبساط، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) تعزى لمتغير السنة الدراسية.

17- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عامل (العصابية، الطيبة) تعزى لمتغير السنة الدراسية وذلك لصالح طلاب السنة الخامسة، و السنة الأولى على التوالي.

18-مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث مرتفع.

19- يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على عامل الانبساط، و يقظة الضمير، و العصابية.

قائمة المراجع

أولاً–المراجع العربية

ثانياً–المراجع الأجنبية

أولاً–المراجع العربية:

١. ابراهيم، عبد الستار.(2010). ***السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر و ضغوط الحياة***(ط.2). القاهرة: دار العلوم للنشر و التوزيع.

٢. أبو حلاوة، محمد.(2013). حالة التدفق: المفهوم و الأبعاد و القياس، ***شبكة العلوم النفسية العربية***، 29، 48–1.

٣. أبو علام، رجاء محمود.(2004). ***مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية***(ط.4). القاهرة: دار النشر للجامعات.

٤. أبو عمشة، ابراهيم.(2013). ***الذكاء الاجتماعي و الذكاء الوجداني و علاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة.*** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

٥. أبو هاشم، السيد محمد.(2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و تقدير الذات و المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. ***مجلة كلية التربية ببنها***،20(11)، 350–269.

٦. أرجايل،م.(1993). ***سيكولوجية السعادة*** (فيصل يونس، مترجم). الكويت:المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، عالم المعرفة،175.

٧. الأنصاري، بدر.(1998). ***مكونات الشخصية لدى الشباب الكويتي من الجنسين: دراسة عاملية***.الكويت: مركز دراسات الخليج و الجزيرة و العربية.

٨. الأنصاري، بدر.(1999). ***مقدمة لدراسة الشخصية***(ط.1). الكويت: شركة ذات السلاسل.

٩. الأنصاري، بدر.(2002). ***المرجع في مقاييس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي***، الكويت: دار الكتاب الحديث.

١٠. بدير، كريمان.(1995). الإحساس بالسعادة عند الأطفال: دراسة عبر حضارية. ***في دراسات و بحوث في الطفولة المصرية(305–246)***، القاهرة: عالم الكتب.

١١. البهاص، سيد.(2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. ***مجلة الإرشاد النفسي***،23، 327– 378.

١٢. البيالي، عبد الله.(2009). ***العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى ضباط الشرطة.*** رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

١٣. جان، نادية.(2008).الشعور بالسعادة و علاقته بالتدين و الدعم الاجتماعي و التوافق الزواجي و المستوى الاقتصادي و الحالة الصحية، ***دراسات نفسية،***18(4)، 601-648.

١٤. جبر، أحمد.(2012). ***العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.*** رسالة ماجستير،جامعة الأزهر، غزة.

١٥. الجزار، محمد.(2001). ***قدر الإنسان بين الصراع و السعادة(ط.1).***القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

١٦. جودة ،آمال.(٢٠٠٧).الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. ***مجلة جامعة النجاح للأبحاث،*** 21(3)، 838-698.

١٧. جودة، آمال و أبو جراد، حمدي.(2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل و التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. ***مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات،***24(2)، 162-130.

١٨. الخلف، أيمن. (2008). ***السعادة(ط.1)*** .حمص: مكتبة دار الإرشاد.

١٩. خليفة، عبد اللطيف محمد.(2009). الأنشطة و الأحداث السارة لدى طلاب الجامعة. ***مركز البحوث و الدراسات النفسية،***5(5)، 63-1.

٢٠. الخولي، هشام.(2002). الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقدير الذات، السعادة، و القلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، ***مجلة كلية التربية ببنها،*** 48، 159-119.

٢١. رزق، أمينة.(2009). ***نظريات الشخصية.***دمشق: منشورات جامعة دمشق.

٢٢. الرويتع، عبد الله و الشريف، حمود.(2003). أبعاد الشخصية و علاقتها ببعض المتغيرات، ***مجلة الآداب و العلوم الإنسانية بجامعة المنيا،*** 50،607-583.

٢٣. سليم، أريج.(1999). ***اضطراب الشخصية الحدية على وفق أنموذج العوامل الخمسة.*** رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
٢٤. سيلجمان، مارتن.(2008). ***السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم(ط.1)*** (مكتبة جرير، مترجم). السعودية: مكتبة جرير.
٢٥. صالح، مازن.(2009). ***تفسيرات الذات و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية،*** رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة المستنصرية، العراق.
٢٦. الطيب، محمد عبد الظاهر.(2009). ***الصحة النفسية و علم النفس الإيجابي.*** القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٢٧. عبد الخالق، أحمد و مراد، صلاح.(2001). السعادة و الشخصية:الارتباطات و المنبئات. ***دراسات نفسية،*** 11(3)، 349-337.
٢٨. عبد الخالق، أحمد و الشطي، تغريد و عباس، سوسن و الثويني، نادية و الذيب، سماح و أحمد، شيماء و السعيدي، نجاة.(2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. ***دراسات نفسية،*** 13(4)، 612-581.
٢٩. عبد الخالق، أحمد(2009).**علم نفس الشخصية**(ط.1). الكويت: مجلس النشر العلمي- جامعة الكويت.
٣٠. عبد العال، تحية و مظلوم، مصطفى.(2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي.***مجلة كلية التربية ببنها،*** 93 ، 166-78.
٣١. عبد الله، معتز.(1994). ***الشخصية الانبساطية.*** القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر.
٣٢. عدس، محمد عبد الرحيم.(1997). ***دور العاطفة في حياة الإنسان***(ط.1). عمان: دار الفكر.
٣٣. علام، سحر.(2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية. ***دراسات نفسية،*** 18(3)، 465-431.

٣٤. علوان، عمر.(2012). التفكير الجانبي و علاقته بسمات الشخصية على وفق أنموذج قائمة العوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة الجامعة. ***مجلة الأستاذ،*** 201، 463-540.

٣٥. العنزي، فريح.(2001). الشعور بالسعادة و علاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة من الذكور و الإناث. ***دراسات نفسية،*** 11(3)، 377-351.

٣٦. العوّا، عادل.(1991). ***مذاهب السعادة.*** دمشق: دار الفاضل.

٣٧. القاسم، موضي.(2011).***الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى.*** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

٣٨. ليارد، ر.(2008). ***السعادة: دروس في علم جديد*** (علي زيتون، مترجم). دمشق: منشورات دار علاء الدين.

٣٩. المحروقي، عائشة.(2012). ***مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة و الثانوية و الجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية و الأكاديمية بمدينة مكة المكرمة.*** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٤٠. محمود، أحلام.(2007). مستويات و مصادر اشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية و بعض المتغيرات الأخرى.***المجلة العربية للدراسات النفسية،*** 7(56)، 193-115.

٤١. محمد، محمد عباس.(2011). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. ***مجلة البحوث التربوية و النفسية،*** 30، 334-314.

٤٢. مرسي، كمال ابراهيم.(2000). ***السعادة و تنمية الصحة النفسية***(ط.1). القاهرة: دار النشر للجامعات.

٤٣. مصطفى، يوسف و بتو، أسيل.(2006). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية و علاقتها بتقييم الذات التحصيلي لدى طلبة الجامعة. ***مجلة كلية الآداب،***77،37-1 .

٤٤. معمرية، بشير.(2012). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى و الفضائل الإنسانية. ***دراسات نفسية،*** 2، 158-97 .

٤٥. ملحم، مازن.(2009). ***العوامل الخمسة للشخصية و علاقتها ببعض الأساليب المعرفية.*** رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، دمشق.

٤٦. منصور، السيد كامل الشربيني.(2009). العفو و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الغضب. ***دراسات عربية في التربية و علم النفس،*** 3(2)، 101−29.

٤٧. هريدي، عادل و شوقي ، طريف.(2002).مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. ***مجلة علم النفس،***61، 78-46.

٤٨. اليحفوفي، نجوى.(2006). السعادة و الاكتئاب و علاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. ***دراسات عربية في علم النفس،***5(4)، −945 .972

٤٩. يونس، محمد.(2007). ***سيكولوجيا الدافعية و الانفعالات***(ط.1). عمان: دار المسيرة.

ثانياً–المراجع الأجنبية :

1. Abdel-khalek, A.(2006).Happiness,health and religiosity.***Mental Health Religion &Culture***, 9(1), 85-97.
2. Achor, S.(2010). ***The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work.*** New York: Crown Business.
3. Allen, B.P.(2000). ***Perosnality Theories: Development, Growth, and Diversity(3rd.ed.).*** Boston: Allyn & Bacon.
4. Budaev, s.(1999). Sex Differences in the Big Five Personality Factors: Testing an Evolutionary Hypothesis. ***Personality and Individual Differences,*** 26, 801-813.
5. Bahiraei, S., Eftekharei, S., Zareimatin, H., & Soloukdar, A.(2012). Studing the Relationship and Impact of Personality on Happiness among Successful Students and other Students. ***Journal of Basic and Applied Scientific Research,*** 2(4), 3636-3641.
6. Barber,J.(2013). ***Examination Of Happiness and its Relationship To Community College student's Coping Strategies and Academic Performance.*** Morgan State University, Morgan.
7. Bardo, A.(2010). ***The Comparability of Happiness and Life Satisfaction: A Life Course Approach.*** Master Thesis, Miami University, Ohio.
8. Barthelemy, J.(2005). ***Aggression and The Big Five Personality Factors of Grades and Attendance.*** Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville.
9. Boehm,J.K., & Lyubomirsky,S.(2008).Does Happiness Promote career success?.***Journal of Career Assessment***, 16,101-116.
10. Boyle, G.(2008). ***Critique of the Five-Factor Model of Personality.*** Humanities & Social Science Papers, paper 297, Bond University.

11. Bremner, R.(2011). ***Theories of Happiness on TheOrigins Of Happiness and Our Contemporary Conception.*** Doctorate Dissertation, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität, Bonn.
12. Burns, D.(1999). ***Feeling Good: The New Mood Therapy.*** USA, Harper Collines publishers Inc.
13. Campbell, R.J.(1996). ***Psychiatric Dictionary (7th.ed.).*** NewYork: Oxford University Press.
14. Carruthers, C.P., & Hood, C.D.(2004). The Power of the Positive. ***Therapeutic Recreation Journal,*** 38(2), 225-245.
15. Carver, C.S., & Scheier, M.F.(2000). ***Perspectives on Personality(4th.ed.).*** Boston: Allyn & Bacon.
16. Cheng, H., & Furnham, A.(2002).Personality,peer relations,and self-confidence as predictors of happiness and loneliness***,Journal of Adolescence***, 25, 327-339.
17. Cheng, H., & Furnham, A.(2003).Personality,Self-esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression***.Personality and Individual Difference***, 34,921-942.
18. Cloninger, S.(2000).***Theories of Personality(3rd.ed).*** NewJersey: Prentice Hall.
19. Costa, P., McCrae, R., & Dye, D.(1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of the NEO Personality Inventory. ***Personality and Individual Differences,***12, 887-898.
20. Costa, P., & McCrae, R.(1992). Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory. ***Psychological Assessment,*** 4, 5-14.
21. Costa, P.T., & McCrae, R.R.(1998). Trait Theories of Personality. In D. Barone, M. Hersen, & V. VanHasselt (Eds.),***Advanced Personality(103-121).*** NewYork: Plenum.
22. Costa, P., & McCrae, R.(1999).Continuity and Change over The Adult Life Cycle: Personality and Personality Disorders**.** In C.R. Cloninger (Eds.), ***Personality and Psychopathology(129-153).*** Washington: American Psychiatric Press.

23. Costa, P., & McCrae, R.(2006). Trait and Factor Theories.In J.Thomas & D. Segal(Eds.), ***Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology(96-114),*** NewJersey: Wiley.
24. Cruise, S., Lewis, C., & Guckin, C.(2006). Internal Consistency Reliability and Temporal Stability of the Oxford Happiness Questionnaire Short-Form: Test-Retest Data over Two Weeks.***Social Behavior and Personality an International Journal,*** 34(2), 123-126.
25. Csikszentmihalyi, M.(1990). ***Flow: Th Psychology of Optimal Experience.*** New York: Harper & Row.
26. Das Gupta, S., & Kumar, D.(2010). Psychological Correlates Of Happiness. ***Indian Journal Of Social Science Researches,*** 7(1), 60-66.
27. DeNeve, K.M., & Cooper, H.(1998). The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits And Subjective Well-being. ***Psychological Bulletin,*** 124(2), 197-229.
28. De Raad, P.(2000). ***The Big Five Personality Factors: the Psychology Approach to Personality.*** Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
29. Diener, E., & Diener, R.(2008). ***Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth.*** UK: Black Well Publishing.
30. Easterlin, R.A.(2001). Income and Happiness: Towards a Unified Theory. ***The Economic Journal,*** 111, 465-484.
31. Easterlin, R.A.(2002). Explaining Happiness. ***Proceedings of The National Academy of Sciences,*** 100, 167-183.
32. Easterlin, R.A.(2006). Life Cycle Happiness and Its Sources Interactions of Pyschology, Economics and Demography. ***Journal of Economic Psychology,*** 27, 463-482.
33. Ehrler, D.J.(2008). ***An Investigation into the Relation Between The Five Factor Model of Personality and Academic Achievement in Children.*** Doctoral Dissertation, Georgia State University, Georgia.

34. Ewen, R.B.(1998). ***Personality: A Topical Approach .*** New Jersey: Lawrence Erlbaum.
35. Feist, J.,& Feist, G.(2006). ***Theories of Personality(6th.ed).*** NewYork: McGraw Hill.
36. Fernandez, J.(2005).***Individualism, Collectivism, and The Big Five: How Culture Affects the Validity of the Five-Factor Model.*** Doctoral Dissertation, City University of NewYork, New York.
37. Fordyce, M.(n.d.). ***Human Happiness: Its Nature and Its Attainment.(A two-volume set available for free online at -*** http://www.gethappy.net/freebook.htm.
38. Franklin, S.(2010)***.The Psychology of Happiness: A good human life***.NewYork: Cambridge University Press.
39. Furnham,A., & Cheng, H.(1999).Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west ***,Personality and Individual Difference***, 27, 395-403.
40. Furnham, A., & Heaven, P.(1999). ***Personality and Social Behavior.*** London: Arnold.
41. Furham, A., & Cheng, H.(2000).Lay Theories of Happiness. ***Journal of Happiness Studies,*** 1, 227-246.
42. Furnham, A., Moutafi, J., & Crump, J.(2003). The Relationship between the Revised NEO-Personality Inventory and the Myers-Briggs Type Indicator. ***Social Behavior and Personality,*** 31(6), 577-584.
43. Furnham,A.(2007).Personality Traits,Emotional Intelligence, andMultiple Happiness. ***North American Journal of Psychology,*** 9(3), 439-462.
44. Garcia, D.(2011). ***Adolescents' Happiness: The Role of The Affective Temperament Model on Memory and Apprehnsion of Events, Subjective Well-being, and Psychological Well-being.*** Doctorall Dissertation, Gothenberg University, Sweden.

45. Garofalo,G.(2008). ***The Effects Of Social Comparisions on Happiness In A Motivational Context.*** Master Thesis, Kent state University, USA.
46. Greenstein, B., & Greenstein, A.(2000).***Color Atlas of Neuroscience: Neuroanatomy and Neurophysiology.*** New York: Thieme Stuttgart.
47. Haidt, J.(2006). ***The Happiness Hypothesis.*** London: Arrow Books.
48. Haji, T., Mohammad Khani, S., & Hahtami, M.(2011). The Effectiveness of Life Skills training on Happiness, Quality of life and Emotion Regulation. ***Social and Behavioral Sciences,***30,407-411.
49. Hall, C., Lindzey, G., & Campbell, J.B.(1998). ***Theories of Personality(4th.ed.).*** NewYork: Wiley.
50. Haung, p.(2008). Authentic Happiness, Self-Knowledge and Legal Policy. ***MNN.J.L.SCI & TECH,*** 9(2), 755-784.
51. Haybron, D.(2010). Mood Propensity As a Constituent of Happiness. ***Journal Of Happiness Studies,*** 11, 19-31.
52. Heady, B., & Wearing, A.(1992). ***Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-being.*** Australia: Longman Cheshire.
53. Hills, P., & Argyle, M.(2002). The Oxford Happiness Questionnaire. ***Personality and Individual Differences,*** 33, 1073-1082.
54. Howard, P.J., & Howard, J.M.(1995). ***The Big Five Quick Start: an Introduction to the Five-Factor Model of Personality for Human Resource Professionals.*** North Carolina: Center of Applied Cognitive Studies.
55. Jayawichreme, E., Pawelski,J., & Seligman, M.(2008). ***Happiness: Positive Psychology and Nussbaums' Capabilities Approach.*** University of Pennsylvania: Positive Psychology Center.

56. John, O.P., & Srivastava, S.(1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurment, and Theoretical Perspectives. In L.A. Pervin & O.P.John(Eds.), ***Hand book of Personality: Theory and Research(2nd.ed.).*** NewYork: Guilford.
57. John, O., Nauman, L., & Soto, C.(2008). Paradigm Shift to The Integrative Big Five Trait Taxonomy. In O. John, R.Robins & L.Pervin(Eds), ***Handbook of Personality: Theory and Research(3rd.ed., 114-158),*** NewYork: Guilford Press
58. .Kamvar, S., & Aaker, J.(2009). ***The Shifting Meaning of Happiness.*** Pennsylvania: Cassie Mogilner University.
59. Kashdan,T.(2004).The Assessment Of Subjective Well-Being. ***Personality and Individual Differencs,*** 30,1225-1232.
60. Khodarahimi, S.(2011). Happiness & Worry in an Iranian Adolescents and Young Adults Sample. ***International Journal of Psychology and Counselling,*** 3(4), 7-78.
61. Klein, S.(2006). ***The Science of Happiness: How our Brains Make Us Happy – and What We Can Do To Get happier.*** Cambridge: DaCapo Press.
62. Lopez, S.(2008). ***Positive Psychology: Exploring the Best in People.*** London: Green Wood Publishing Group.
63. Lyubomirsky, S.(2010). ***The How of Happiness: A Practical Approach To Getting The Life You Want.*** London:Piatkus.
64. Mack, R.(2009). ***Happiness From The Inside out: The Art and Science of Fulfillment.*** California: New World Library.
65. Matthews, G., Deary, I.J., & Whiteman, M.C.(2003). ***Personality Traits(2nd.ed.).*** Cambridge, UK: Cambridge University Press.
66. McAdams, D.P.(1994). ***The Person: An Introduction To Personality Psychology(2nd.ed.).*** FortWorth: Harcourt Brace.
67. McCrae, R.(1990). Traits and Trait names: How well is Openness Represented in Natural Languages?. ***European Journal of Personality,*** 4, 119-129.

68. McCrae, R., & John, O.(1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. ***Journal of Personality,***60(2), 175-215.

69. McCrae, R.(1999). Mainstream Personality Psychology and the Study of Religion. ***Journal of Personality,*** 67, 1209-1218.

70. McCrae, R., & Costa, P.(2003). ***Personality in Adulthood:A Five-Factor Theory Perspective(2nd.ed.).*** NewYork:Guilford Press.

71. McCrae, R., & Costa, P.(2004). A Contemplated Revision of The NEO- Five Factor Inventory. ***Personality and Individual Differences,*** 36, 587-596.

72. McCrae, R., & Costa, P.(2008). The Five-Factor Theory of Personality. In O. John, R. Robins & L. Pervin(Eds.), ***Handbook Of Personality: Theory and Research(3rd.ed., 160-181),*** NewYork: Guilford Press.

73. McCrae, R.(2009). The Five –Factor Model of Personality Traits: Consensus and Controversy. In P. Corr & G. Matthews(Eds.)***, The Cambridge Handbook of Personality Psychology(148-161),*** NewYork: Cambridge University Press.

74. McMahon, D.(2006). ***Happiness: A History.*** New York: Grove Press.

75. Michalos, A.(2007). ***Education, Happiness and Well-being.*** Canda: Institute For Social Research and Evaluation.

76. Moltafet,G., Mazidi,M., & Sadati, S.(2010)**.**personality Traits,Religious Orientation and happiness***,Procedia Social and Behavioral Sciences***, 9, 63-69.

77. Momeni, M., Anvari, M., Kalali, N., Raoofi, Z., & Zarrineh, A.(2010). ***The Effect of Personality on Happiness: A Study in The University of Tehran.*** Paper presented at Business and Social Science Research Conference.

78. Momeni, M., Kalali, N., Anvari, M., Raoofi, Z., & Zarrineh,A.(2011). What Kind of People Are The Happiest? An

Empirical Study. ***International Review of Business Resarch Papers,*** 7(3), 42-54.

79. Mroczek, D., & Kolarz, C.(1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. ***Journal of Personality and Social Psychology***,75(5), 1333-1349.

80. Myers, D. & Deiner, E.(1995). Who is happy? ***Psychological Science***, 6 (1), 10-19.

81. Nettle, D.(2005). ***Happiness: The Science Behind Your Smile.*** NewYork: Oxford University Press.

82. Ozturk, A.(2010). The Relationship Between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness and Social Anxiety among University Students. ***Social and Behavioral Sciences,*** 9, 1772-1778.

83. Pervin, L.A., & John, O.P.(1997).***Personality: Theory and Research(7th.ed.).*** New York: Wiley.

84. Pie Dmont, R.L., & Chae, J.H.(1997). Cross-Cultural Generalizability of the Five Factor Model of Personality.

Journal of Cross-Cultural Psychology,28, 131-155.

85. Popkins, N.C.(2001). The Five Factor Model: Emergence of Behaviors. ***Information Research,*** 9(1), 165-177.

86. Powels, B., Siegers, J., & Vlasblom, J.D(2008). Income, Working hours, and Happiness. ***Economics Letters,*** 99, 72-74.

87. Premuzic,T., Bennett, E., Furnham, A.(2006)**.**The happy personality***, Personality and Individual Differences***, 42, 1633-1639.

88. Rajabimoghaddam, S., & Bidjari, A.(2011). The Study of Relation of Happiness Rate and Styles of Coping. ***Social and Behavioral Sciences,*** 30, 2410-2415.

89. Robbins, M., Edwards, B., & Francis, T.(2008). Prayr, Personality and Happiness: A study among undergraduate students in Wales. ***Mental Health, Religion & Culture,*** 11, 93-99.

90. Robbins, M., Francis, L., & Edwards, B.(2010). Happiness as Stable Extraversion: Internal Consistency reliability and Construct Validity of the OHQ among Undergraduate Students.***Current Psychology,*** 29(2), 89-94.
91. Rogers, C.L.(2005). ***An Investigation of The Big Five and Narrow Personality Traits in Relation to Academic Performance.*** Doctoral Dissertation, University of Tennessee,Knoxville.
92. Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology**(3-12). New York: Oxford.
93. Seligman, M.E., & Royzman, .(2003). ***Happiness: The Three Traditional Theories,*** Authentic Happiness Newsletter July 2003.
94. Singh, K.(2009). NEO-PI-R Factor Structure in College Students. ***Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,*** 35(1), 17-25.
95. Singh, M.(2010). ***College Student's Perceived Happiness and Involvement in Stress, Social Connections, and Spirituality.*** Master Dissertation, Cincinnati University, Ohio.
96. Stewart, M., Ebmeier, K., & Deary, I.(2005). Personality Correlates of Happiness and Sadness: EPQ-R and TPQ Compared. ***Personality and Individual Differences,*** 38,1085-1096.
97. Stoeber, J., Otto, K., & Dallbert, C.(2009). Perfectionism and The Big Five: Conscientiousness Predicts Longitudinal Increases In Self-Oriented Perfectionism. ***Personality and Individual Differences,*** 47(4), 363-368.
98. Thomas, A.w., & Timothy, J.T.(1992). Personality and Psychopathology: an Application, ***Journal Of Personality,*** 60(2), 366-393.

99. Thomas, S.(2012). ***Situational Contingencies of Anxiety: What Anxieties Are Associated with Each of the Big Five?.***Master Thesis, Wake –Forest University, North Carolina.
100. Tkach, C., & Lyubomirsky, S.(2006). How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being. ***Journal of Happiness Studies,*** 7, 183-225.
101. Tupa, A.(2006). ***Development and Defense of A Desire-Satisfaction Conception of Well-being.*** Doctorate Dissertation, Univrsity of Florida, Florida.
102. Vallereux, S.(2006). ***Relationship Between Extraversion and Happiness***. Honors thesis, University of Oregon, Oregon.
103. Veenhoven, R.(1991). Is Happiness Relative?. ***Social Indicators Research,*** 24, 1-34.
104. Veenhoven, R.,(1993). ***Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992.*** RISBO, Erasmus University Rotterdam, Netherlands.
105. Veenhoven, R.(2003). Hedonism & Happiness. ***Journal of Happiness Studies,*** 4, 437-457.
106. Veenhoven, R.(2007). ***Measures of Gross national Happiness.*** Paper presented at OECD Conference on Measurability and Policy Relevance of Happiness, Rome.
107. Veenhoven, R.(2011,February). ***World Database OF Happiness: Example of a focused 'Findings Archive'.***Published as Working paper No. 169, German Data Forum RatSWD**.**
108. Warmoth, A., Resnick, S., & Serlin, I.(2001). ***Contributions Of Humanistic Psychology to Positive Psychology.*** Paper presented at the Old Saybrook 2 conference, University of West Georgia, Carrollton.
109. Weiner, I.B., & Greene, R.L.(2008). ***Hand Book Of Personality Assessment.***NewJersey: Wiley.
110. Yang, Y.(2008). Long and Happy Living. ***Social Science Rsearch,*** 37,1235-1

الملاحق

الملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين

	الاسم	الوظيفة
1	أ.د أمينة رزق	أستاذ في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
2	أ.د سامر رضوان	أستاذ في قسم الإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة دمشق
3	أ.د سليم نعامة(رحمه الله)	أستاذ في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
4	أ.د علي نحيلي	أستاذ في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
5	د. بسماء آدم	مدرسة في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
6	د. حسن عماد	مدرس في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
7	د. رولا الحافظ	مدرسة في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
8	د. سليمان كاسوحة	مدرس في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
9	د. سناء مسعود	مدرسة في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
10	د. سيناء الجشي	مدرسة في قسم المناهج و طرائق التدريس كلية التربية-جامعة دمشق
11	د. فتون خرنوب	مدرسة في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
12	د. وائل حذيفة	مدرس في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق
13	د. وفاء موسى	مدرسة في قسم علم النفس كلية التربية-جامعة دمشق

الملحق رقم (2)

الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث في كليات جامعة دمشق

الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
رئيس الجامعة
-●-

التصنيف : ....
الموضوع : ....

الرقم : ١٣٤ / م

سري

السيد الدكتور عميد كلية التربيـــــة
السيد الدكتور عميد كلية الهندسة المدنية

إشارةً إلى كتاب قيادة فرع جامعة دمشق لحزب البعث العربي الاشتراكي رقم /٨٩/ تاريخ ٢٠١٤/١/١٥ .

يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير **سعاد ياسين الرباعي** المسجلة في السنة الثانية ــ كلية التربية لإتمام البحث الذي تعده بعنوان : " الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق " ، وذلك بإشراف السيدة الدكتورة **فتون خرنوب** .

دمشق في ٢ / ٢٠١٤
أدبية

أمين جامعة دمشق

الدكتور المهندس عباس صندوق

الملحق رقم(3)

الصورة الأصلية من استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة

Instructions Below are a number of statements about happiness. Please indicate how much you agree or disagree with each by entering a number in the blank after each statement, according to the following scale:
1 = strongly disagree 2 = moderately disagree 3 = slightly disagree 4 = slightly agree 5 = moderately agree 6 = strongly agree
Please read the statements carefully, because some are phrased positively and others negatively. Don‟t take too long over individual questions; there are no “right” or “wrong” answers (and no trick questions). The first answer that comes into your head is probably the right one for you. If you find some of the questions difficult, please give the answer that is true for you in general or for most of the time. Those statements marked with an „R‟ will be scored in reverse.

The Questionnaire

1. I don‟t feel particularly pleased with the way I am. (R) _____
2. I am intensely interested in other people. _____
3. I feel that life is very rewarding. _____
4. I have very warm feelings towards almost everyone. _____
5. I rarely wake up feeling rested. (R) _____
6. I am not particularly optimistic about the future. (R) _____
7. I find most things amusing. _____
8. I am always committed and involved. _____
9. Life is good. _____
10. I do not think that the world is a good place. (R) _____
11. I laugh a lot. _____
12. I am well satisfied about everything in my life. _____
13. I don‟t think I look attractive. (R) _____
14. There is a gap between what I would like to do and what I have done. (R) _____
15. I am very happy. _____
16. I find beauty in some things. _____
17. I always have a cheerful effect on others. _____
18. I can fit in (find time for) everything I want to. _____
19. I feel that I am not especially in control of my life. (R) _____
20. I feel able to take anything on. _____
21. I feel fully mentally alert. _____
22. I often experience joy and elation. _____
23. I don‟t find it easy to make decisions. (R) _____
24. I don‟t have a particular sense of meaning and purpose in my life. (R) _____
25. I feel I have a great deal of energy. _____
26. I usually have a good influence on events. _____
27. I don‟t have fun with other people. (R) _____
28. I don‟t feel particularly healthy. (R) _____
29. I don‟t have particularly happy memories of the past. (R) _____

الملحق رقم (4)

استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة في صورته الأولية

الاسم : الجنس:

العمر: التخصص:

السنة الدراسية :

التعليمات :

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات التي تقيس بعض جوانب الشخصية ، والمطلوب منك ما يلي :

*قراءة كل عبارة بشكل جيد وفهم معناها .

*ضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة انطباق العبارة عليك

*تذكر أنه لاتوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك .

*لا تترك أية عبارة دون الإجابة عليها .

*مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي ، ولن يطلع على الاجابات أحد غير الباحثة.

		أوافق بشدة	أوافق إلى حد ما	أوافق	أعارض	أعارض إلى حد ما	أعارض بشدة
١	لا أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
٢	أشعر باهتمام شديد تجاه الناس الآخرين						
٣	أشعر أن الحياة مجزية للغاية						
٤	لدي مشاعر دافئة تجاه معظم الناس						
٥	نادراً ما استيقظ شاعراً بالراحة						
٦	لست متفائلاً خاصة فيما يتعلق بالمستقبل						
٧	أجد معظم الأشياء ممتعة						
٨	دائماً ما أكون ملتزماً أو منهمكاً بشيء ما						
٩	الحياة جيدة						
١٠	لا أعتقد أن العالم مكان جيد						
١١	أضحك كثيراً						
١٢	أنا راض تماماً عن كل شيء في حياتي						
١٣	لا أعتقد بأنني شخص جذاب						
١٤	هناك هوة بين ما أرغب بإنجازه وبين ما أنجزه فعلاً						
١٥	أنا سعيد جداً						
١٦	أجد الجمال في بعض الأشياء						
١٧	دائماً أضفي البهجة على الآخرين						
١٨	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريد						
١٩	أشعر أنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد						
٢٠	أشعر أنني قادر على تحمل أي شيء						
٢١	أشعر أنني يقظ عقلياً بالكامل						
٢٢	غالباً ما أشعر بالسرور والبهجة						
٢٣	من الصعب علي اتخاذ القرارات						
٢٤	ليس لدي إحساس بوجود معنى أو هدف في حياتي						
٢٥	أشعر أنني أملك قدر كبير من الطاقة						

٢٦	عادة ما يكون لدي تأثير جيد على الأحداث						
٢٧	لا أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين						
٢٨	لا أشعر أنني في صحة جيدة						
٢٩	ليس لدي ذكريات سعيدة في الماضي						

الملحق رقم (5)

استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة في صورته النهائية

الاسم(اختياري): **الجنس:**

العمر: **التخصص:**

السنة الدراسية :

التعليمات :

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات التي تقيس بعض جوانب الشخصية، و المطلوب منك مايلي :

*قراءة كل عبارة شكل جيد وفهم معناها.

*ضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة انطباق العبارة عليك .

*تذكر أنه لاتوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ،فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك .

*مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي ،ولن يطلع على الاجابات أحد غير الباحثة.

		موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	معارض	معارض إلى حد ما	معارض بشدة
١	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
٢	أهتم بالناس الآخرين بشكل كبير						
٣	أشعر أن الحياة سخية في عطائها						
٤	لدي مشاعر ودية تجاه معظم الناس						
٥	نادراً ماأستيقظ شاعراً بالراحة						
٦	أنا متفائل خاصة فيما يتعلق بالمستقبل						
٧	أجد معظم الأشياء ممتعة						
٨	دائماً ما أكون ملتزماً أو(منهمكاً)بشيء ما						
٩	الحياة ممتعة						
١٠	أعتقد أن العالم مكان رائع						
١١	أضحك كثيراً						
١٢	أنا راض تماماً عن كل شيء في حياتي						
١٣	أعتقد أنني شخص جذاب						
١٤	هناك هوة بين ماأرغب بإنجازه وبين ماأنجزه فعلاً						
١٥	أنا سعيد جداً						
١٦	أضفي البهجة على الآخرين						
١٧	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريده						
١٨	أشعر أنني متحكم بأمور حياتي و أديرها بشكل جيد						
١٩	أشعر أنني قادر على تحمل أي شيء						
٢٠	أشعر بأنه لدي قدرة عالية على الانتباه والتركيز						
٢١	غالباً ما أشعر بالسرور والبهجة						

٢٢	يصعب علي اتخاذ القرارات							
٢٣	لـدي إحســاس بوجـود معنــى أو (هـدف)في حياتي							
٢٤	أشعر أنني أمتلك قدر كبير من الطاقة							
٢٥	أستطيع التأثير بشكل إيجابي على الأحداث من حولي							
٢٦	أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين							
٢٧	أشعر أنني بصحة جيدة							
٢٨	لدي ذكريات سعيدة عن الماضي							

الملحق رقم (6)

الصورة الأصلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

NEO Five-Factor Inventory

Form S

Paul T. Costa, Jr., Ph.D., and Robert R. McCrae, Ph.D.

Instructions

Write only where indicated in this booklet. Carefully read all of the instructions before beginning. 'his questionnaire contains 60 statements. Read each statement carefully. For each statement fill in the ircle with the response that best represents your opinion. Make sure that your answer is in the correct ›ox.

Fill in (SD) if you *strongly disagree* or the statement is definitely false.

Fill in (D) if you *disagree* or the statement is mostly false.

Fill in (N) if you are *neutral* on the statement, you cannot decide, or the statement is about equally true and false.

Fill in (A) if you *agree* or the statement is mostly true.

Fill in (SA) if you *strongly agree* or the statement is definitely true.

For example, if you *strongly disagree* or believe that a statement is definitely false, you would fill in the (SD) for that statement.

Example
● (D) (N) (A) (SA)

Fill in only one response for each statement. Respond to all of the statements, making sure that you fill in the correct response. DO NOT ERASE! If you need to change an answer, make an "X" through the incorrect response and then fill in the correct response.

Note that the responses are numbered in *rows*. Before responding to the statements, turn to the inside of the booklet and enter your name, age, and sex and the date.

PAR Psychological Assessment Resources, Inc.

Copyright © 1978, 1985, 1989, 1991 by Psychological Assessment Resources, Inc. All rights reserved. May not be reproduced in whole or in part in any form or by any means without written permission of Psychological Assessment Resources, Inc.

987654 Reorder #1452-TB Printed in the U.S.A.

1. I am not a worrier.
2. I like to have a lot of people around me.
3. I don't like to waste my time daydreaming.
4. I try to be courteous to everyone I meet.
5. I keep my belongings clean and neat.

6. I often feel inferior to others.
7. I laugh easily.
8. Once I find the right way to do something, I stick to it.
9. I often get into arguments with my family and co-workers.
10. I'm pretty good about pacing myself so as to get things done on time.

11. When I'm under a great deal of stress, sometimes I feel like I'm going to pieces.
12. I don't consider myself especially "light-hearted."
13. I am intrigued by the patterns I find in art and nature.
14. Some people think I'm selfish and egotistical.
15. I am not a very methodical person.

16. I rarely feel lonely or blue.
17. I really enjoy talking to people.
18. I believe letting students hear controversial speakers can only confuse and mislead them.
19. I would rather cooperate with others than compete with them.
20. I try to perform all the tasks assigned to me conscientiously.

21. I often feel tense and jittery.
22. I like to be where the action is.
23. Poetry has little or no effect on me.
24. I tend to be cynical and skeptical of others' intentions.
25. I have a clear set of goals and work toward them in an orderly fashion.

26. Sometimes I feel completely worthless.
27. I usually prefer to do things alone.
28. I often try new and foreign foods.
29. I believe that most people will take advantage of you if you let them.
30. I waste a lot of time before settling down to work.

31. I rarely feel fearful or anxious.
32. I often feel as if I'm bursting with energy.
33. I seldom notice the moods or feelings that different environments produce.
34. Most people I know like me.
35. I work hard to accomplish my goals.

36. I often get angry at the way people treat me.
37. I am a cheerful, high-spirited person.
38. I believe we should look to our religious authorities for decisions on moral issues.
39. Some people think of me as cold and calculating.
40. When I make a commitment, I can always be counted on to follow through.

41. Too often, when things go wrong, I get discouraged and feel like giving up.
42. I am not a cheerful optimist.
43. Sometimes when I am reading poetry or looking at a work of art, I feel a chill or wave of excitement.
44. I'm hard-headed and tough-minded in my attitudes.
45. Sometimes I'm not as dependable or reliable as I should be.

46. I am seldom sad or depressed.
47. My life is fast-paced.
48. I have little interest in speculating on the nature of the universe or the human condition.
49. I generally try to be thoughtful and considerate.
50. I am a productive person who always gets the job done.

51. I often feel helpless and want someone else to solve my problems.
52. I am a very active person.
53. I have a lot of intellectual curiosity.
54. If I don't like people, I let them know it.
55. I never seem to be able to get organized.

56. At times I have been so ashamed I just wanted to hide.
57. I would rather go my own way than be a leader of others.
58. I often enjoy playing with theories or abstract ideas.
59. If necessary, I am willing to manipulate people to get what I want.
60. I strive for excellence in everything I do.

Enter your responses here—remember to enter responses *across the rows*.

SD = *Strongly Disagree*; D = *Disagree*; N = *Neutral*; A = *Agree*; SA = *Strongly Agree*

1 SD D N A SA	2 SD D N A SA	3 SD D N A SA	4 SD D N A SA	5 SD D N A SA
6 SD D N A SA	7 SD D N A SA	8 SD D N A SA	9 SD D N A SA	10 SD D N A SA
11 SD D N A SA	12 SD D N A SA	13 SD D N A SA	14 SD D N A SA	15 SD D N A SA
16 SD D N A SA	17 SD D N A SA	18 SD D N A SA	19 SD D N A SA	20 SD D N A SA
21 SD D N A SA	22 SD D N A SA	23 SD D N A SA	24 SD D N A SA	25 SD D N A SA
26 SD D N A SA	27 SD D N A SA	28 SD D N A SA	29 SD D N A SA	30 SD D N A SA
31 SD D N A SA	32 SD D N A SA	33 SD D N A SA	34 SD D N A SA	35 SD D N A SA
36 SD D N A SA	37 SD D N A SA	38 SD D N A SA	39 SD D N A SA	40 SD D N A SA
41 SD D N A SA	42 SD D N A SA	43 SD D N A SA	44 SD D N A SA	45 SD D N A SA
46 SD D N A SA	47 SD D N A SA	48 SD D N A SA	49 SD D N A SA	50 SD D N A SA
51 SD D N A SA	52 SD D N A SA	53 SD D N A SA	54 SD D N A SA	55 SD D N A SA
56 SD D N A SA	57 SD D N A SA	58 SD D N A SA	59 SD D N A SA	60 SD D N A SA

Have you responded to all of the statements? ______ Yes ______ No

Have you entered your responses in the correct boxes? ______ Yes ______ No

Have you responded accurately and honestly? ______ Yes ______ No

الملحق رقم (7)

قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورتها الأولية

الاسم(اختياري): **الجنس:**

السنة الدراسية: **التخصص:**

التعليمات :

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات والمطلوب منك أن تحدد إلى أي درجة تنطبق عليك هذه العبارات، وحيث أن كل شخص يختلف عن الآخر فإنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ؛ فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك .

اقرأ كل عبارة بشكل جيد ، ثم قرر درجة انطباقها عليك . حاول اختيار الإجابة التي تعبر عنك ،علماً أن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي ولن يطلع على هذه الاستمارات أحد غير الباحثة .

	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
١	ليس من السهل أن أقلق من شيء ما					
٢	تسرني كثرة الناس من حولي					
٣	لا أرغب بتضييع وقتي في أحلام اليقظة					
٤	أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص أقابله					
٥	أحافظ على أشيائي نظيفة ومرتبة					
٦	أشعر بأني أدنى من الآخرين					
٧	من السهل إضحاكي					
٨	عندما أجد طريقة صحيحة لعمل شيء أستمر فيها					
٩	كثيراً ما أتناقش مع أفراد عائلتي و زملائي					
١٠	أستطيع تقسيم وقتي بشكل مناسب ، بحيث أنجز شؤوني في حينها					
١١	عندما أكون في حالة إجهاد أشعر أحياناً كما لو أنني منهار القوى					
١٢	لست شخصاً مرحاً					
١٣	تعجبني المواضيع /المناظر/التي أجدها في الفن و الطبيعة					

١٤	يعتبرني بعض الناس أناني ومغرور					
١٥	أنا لست الشخص الذي يعالج الأمور بطريقة منتظمة					
١٦	نادراً ما أشعر بأنني حزين و وحيد					
١٧	أتحدث بسرور مع الناس					
١٨	أعتقد بأن ترك التلاميذ يستمعون إلى متحاورين يتبنون وجهات نظر متعارضة يؤدي إلى إرباكهم وإيقاعهم بحيرة					
١٩	أفضل التعاون مع الآخرين بدلاً من منافستهم					
٢٠	أحاول إنجاز الأعمال الموكلة إلي بعناية كبيرة					
٢١	أشعر غالباً أني في مرحلة توتر وعصبية					
٢٢	يسرني وجودي في مركز الحدث/أي مركز اهتمام الآخرين/					
٢٣	يؤثر الشعر علي بشكل قليل وقد لا يؤثر علي أبداً					
٢٤	أميل إلى الشك والسخرية من نوايا الآخرين					
٢٥	لدي سلسلة من الأهداف الواضحة أسعى إلى تحقيقها بصورة منتظمة					
٢٦	أحياناً أشعر بأني عديم القيمة					
٢٧	أفضل عادة عمل الأشياء بمفردي					
٢٨	غالباً ما أجرب مأكولات جديدة وغريبة					
٢٩	أعتقد أن الناس يستغلون المرء عندما يسمح لهم بذلك					
٣٠	أضيع الكثير من الوقت قبل أن أبدء العمل					
٣١	نادراً ما أشعر بالقلق والخوف					
٣٢	غالباً ما ينتابني الشعور بأن لدي قدرة فياضة					
٣٣	نادراً ما أدرك الأمزجة والمشاعر التي تحدثها الظروف المختلفة من حولي					
٣٤	معظم الناس الذين أعرفهم يحبونني					
٣٥	أعمل بإجتهاد كي أحقق أهدافي					
٣٦	تزعجني غالباً طريقة تعامل الآخرين معي					
٣٧	أنا إنسان مرح و ذو مزاج طيب					
٣٨	أعتقد بأنه علينا استشارة علماء الدين أثناء اتخاذنا القرارات الأخلاقية					

٣٩	يعتبرني بعض الناس شخصاً بارداً وأعمل لمصلحتي فقط					
٤٠	عندما أتعهد القيام بواجب ما يمكن للمرء الاعتماد علي بهذا					
٤١	في كثير من الأحيان أشعر بأني مثبط الهمة و ارغب بالتوقف عن متابعة العمل عندما أفشل					
٤٢	أنا لست شخصاً متفائلاً ذو مزاج طيب					
٤٣	عندما أقرأ الأدب أو أنظر إلى قطعة فنية أشعر أحياناً بموجة من الإعجاب					
٤٤	أنا ثابت في مواقفي ومتصلباً في رأيي					
٤٥	أحياناً لا يوثق بي ولا يعتمد علي كما ينبغي أن أكون					
٤٦	نادراً ما أكون حزيناً أو مكتئباً					
٤٧	أنا أعيش حياة مضطربة					
٤٨	ليس لدي اهتمامات كثيرة في التكهن بأحوال طبيعة الكون وطبيعة الإنسانية					
٤٩	أحاول دائماً التصرف مع الآخرين بطريقة حساسة					
٥٠	أنا شخص ماهر و أنجز أعمالي بشكل دائم					
٥١	غالباً ما أشعر أنني عاجز عن حل مشاكلي وأتمنى أن يساعدني شخص على حلها					
٥٢	أنا إنسان نشيط جداً					
٥٣	أنا إنسان يحب المعرفة والاستطلاع					
٥٤	في حالة عدم محبتي لأشخاص معينين أبين ذلك بشكل صريح					
٥٥	ليس بوسعي إطلاقاً تنظيم حياتي					
٥٦	أحياناً أكون خجولاً بشكل كبير و أتمنى أن أختفي عن الأنظار					
٥٧	أفضل أن أدبر أمور نفسي على أن أقود مجموعة من الناس					
٥٨	أشعر بمتعة أثناء تعاملي مع النظريات و الأفكار المجردة					
٥٩	أتبع أساليب ملتوية مع الناس عند الضرورة كي أحصل على ما أريد					
٦٠	في كل الأشياء التي أقوم بها أطمح أن يكون ذلك في غاية الإتقان					

الملحق رقم (8)

قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورتها النهائية

الاسم(اختياري): **الجنس:**

التخصص: **السنة الدراسية:**

التعليمات :

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات والمطلوب منك أن تحدد إلى أي درجة تنطبق عليك هذه العبارات ، وحيث أن كل شخص يختلف عن الآخر فإنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ؛ فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك .

*اقرأ كل عبارة بشكل جيد

* قرر درجة انطباقها عليك

*حاول اختيار الإجابة التي تعبر عنك ،علماً أن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي ولن يطلع على هذه الاستمارات أحد غير الباحثة.

م		موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
١	لست شخصاً قلقاً					
٢	أحب أن يكون حولي الكثير من الناس					
٣	لا أحب إضاعة وقتي في أحلام اليقظة					
٤	أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص أقابله					
٥	أحافظ على حاجاتي نظيفة ومرتبة					
٦	كثيراً ما أشعر بأني أدنى من الآخرين					
٧	أضحك بسهولة					
٨	عندما أجد الطريقة الصحيحة لعمل شيء ما ،فإني أتمسك بها					
٩	لا أعتبر نفسي شخصاً مرحاً					
١٠	أنا بارع في تنظيم نفسي لإنجاز الأمور في الوقت المحدد					
١١	أشعر أحياناً بأني سأنهار عندما أكون تحت ضغط كبير					
١٢	أنا مفتون بالتصاميم (المناظر)التي أجدها في الفن و الطبيعة					
١٣	يعتقد بعض الناس أنني شخص أناني					
١٤	نادراً ما أشعر بالوحدة					
١٥	لست شخصاً منظماً					
١٦	يعتقد البعض أنني مغرور					
١٧	قلما أشعر بالاكتئاب					
١٨	أستمتع حقاً بالتحدث مع الناس					
١٩	أعتقد أن استماع الطلاب إلى متحاورين مختلفين في الآراء ،يمكن فقط أن يشوشهم (يضللهم)					
٢٠	أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم					
٢١	أحاول أداء كل المهام الموكلة إلي بضمير حي					

٢٢	غالباً ما أشعر بالتوتر والعصبية					
٢٣	أحب أن أكون محط أنظار الآخرين					
٢٤	للشِعر تأثير قليل علي أو ليس له تأثير					
٢٥	أميل للشك في نوايا الآخرين					
٢٦	يظن بعض الناس بأنني قاسي القلب وحذر					
٢٧	لدي مجموعة واضحة من الأهداف أعمل على تحقيقها بأسلوب منظم					
٢٨	أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة تماماً					
٢٩	أفضل عادة عمل الأشياء لوحدي					
٣٠	كثيراً ما أجرب الأطعمة الغريبة و الجديدة					
٣١	أعتقد أن معظم الناس سيستغلونك إذا سمحت لهم بذلك					
٣٢	أضيع الكثير من الوقت قبل بدء العمل					
٣٣	نادراً ما أشعر بالخوف أو القلق					
٣٤	كثيراً ما أشعر بأنني مفعم بالطاقة					
٣٥	نادراً ما أدرك المشاعر التي تولدها الظروف المختلفة من حولي					
٣٦	أعمل بجد لإنجاز أهدافي					
٣٧	غالباً ما أغضب من الطريقة التي يعاملني الناس بها					
٣٨	أنا شخص سعيد ومبتهج					
٣٩	أعتقد أنه يجب أن نعود إلى أحكام الدين لإتخاذ القرارات في القضايا الأخلاقية					
٤٠	أميل للسخرية من نوايا الآخرين					
٤١	عندما ألتزم القيام بعمل ما ،يمكنني متابعته حتى النهاية					
٤٢	في أغلب الأحيان ،أشعر بالإحباط عندما تسوء الأمور					
٤٣	لست بالمتفائل المبتهج					

٤٤	في بعض الأحيان ،عندما أقرأ الشعر أو أنظر إلى قطعة فنية أشعر بقشعريرة أو ينتابني الحماس					
٤٥	أنا قوي الإرادة وعنيد في مواقفي					
٤٦	أحياناً، لا يمكن الاعتماد علي كما ينبغي أن أكون					
٤٧	نادراً ما أكون حزيناً أو مكتئباً					
٤٨	لدي اهتمام قليل بالتأمل في طبيعة الكون أو حالة الإنسان					
٤٩	أحاول (بشكل عام)أن أكون مراعياً لرغبات ومشاعر الآخرين					
٥٠	أنا شخص منتج ينجز العمل بسرعة					
٥١	كثيراً ما أشعر بالعجز، وأريد من يحل لي مشاكلي					
٥٢	أنا شخص نشيط جداً					
٥٣	عندما تسوء الأمور،غالباً ما أشعر بالرغبة بالاستسلام					
٥٤	عندما لا أحب أشخاصاً، فإنني أخبرهم بذلك					
٥٥	يبدو أنني غير قادر على أن أكون منظماً					
٥٦	في بعض الأحيان ،أكون خجولاً لدرجة أنني أود لو أختفي					
٥٧	أفضل أن أعمل مستقلاً على أن أقود الآخرين					
٥٨	غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات و الأفكار المجردة					
٥٩	أكون على استعداد للتلاعب بالناس لأحصل على ما أريد،إذا لزم الأمر					
٦٠	أسعى للبراعة في كل ما أقوم به					

The Summary

Happiness and its relationship to the Big Five Factors Of Personality Among Damascus University students

***Introduction:**
Positive psychology was found in the nineties of the past century , it is the science concerned with the study of strengths and human virtues. Happiness considered of the most important topics studied in positive psychology. Studies show that people varying in the levels of happiness due to several reasons, including personality traits, self-esteem, genetics and other environmental and personal factors.
the current research interested in examining the relationship between happiness and the big five factors of personality among the students of Damascus University.

***Statement of Problem:** The research problem is indicated in the following main research question:
What is the relationship between happiness and the big five factors of personality(Neuroticism, Extraversion, Openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among the students of Damascus university?

* **Importance of the study**: Importance of the research appears in the following points:
1-recency the research, it's one of the first researches on the local level.
2- Shed light on a relatively modern branch in psychology.

*** The Objectives of the research**: This research aimed to :
1- knowing Correlation between the happiness and the big five factors of personality (neuroticism, extroversion, openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among the members of the research sample.
2- knowing Correlation between the happiness and the big five factors of personality (neuroticism, extroversion, openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among the members of the research sample, and that due to the variable (sex, specialty, academic year).

3-Know the significance of differences in performance on the happiness questionnaire among the members of the research sample, and that due to the variable (sex, specialty, academic year).
4- Know the significance of differences in performance on the big five factors of personality inventory among the members of the research sample, and that due to the variable (sex, specialty, academic year).
5- know the predictability of happiness through the big five factors of personality.
6- Identify the level of happiness among members of the research sample

***Hypotheses of the research:**

1-No correlation statistically significant between performance on happiness questionnaire and performance on the big five factors of personality inventory (Neuroticism, Extroversion, Openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among the members of the research sample.
2- No correlation statistically significant between performance on happiness questionnaire and performance on the big five factors of personality inventory (Neuroticism, Extroversion, Openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among the members of the research sample, and that due to the variable (sex, specialty, academic year).
3- There are no statistically significant differences in the average performance of the members of the research sample on happiness questionnaire due to the variable (sex, specialty, academic year).
4- There are no statistically significant differences in the average performance of the members of the research sample on the big five factors of personality inventory (neuroticism, extroversion, openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) due to the variable (sex, specialty, academic year).

***Research sample:**

The research sample was withdrawn stratified random sample of students from Damascus University (Faculty of Education,

Faculty of Civil Engineering) , the total sample was (766) of them(264) students from the Faculty of Education, and(502) from the Faculty of Civil Engineering. the number of first-year students was (544), while the number of students in the fifth year (222). the number of males in the sample was (348), while the number of females (318).

*** Research Scales:**

researcher followed descriptive analytical method for the purpose of achieving the objectives of the research, and used the following scales:

1-Oxford Happiness Questionnaire(OHQ) prepared by Argyle & Hills (2002) **,** Translated and prepared by the researcher**.**

2- The Big Five Factors Of Personality Inventory (NEO-FFI-S) prepared by Costa & McCrae**(**1992) , Translated and prepared by the researcher**.**

***Research Results:**

1- There is a negative correlation with statistical significance between the happiness and Neuroticism at the significance level (0.01).

2- There is a positive correlation with statistical significance between the happiness and (Extroversion, Openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) at the significance level (0.01).

3- There is a negative correlation with statistical significance between the happiness and Neuroticism at the significance level (0.01), depending on the variable (sex, specialty, academic year).

4- There is a positive correlation with statistical significance between the happiness and Extroversion at the significance level (0.01), depending on the variable (sex, specialty, academic year).

5-There is no correlation statistical significance between happiness and Openness to the experience of the members of the research sample (males, Education Faculty students, fifth-year students).

6- There is a positive correlation with statistical significance between the happiness and Openness to the experience of the members of the research sample (Female, Engineering Faculty students, first-year students).

7- There is no correlation statistical significance between happiness and Agreeableness of the members of the research sample (males, Engineering Faculty students, fifth-year students).

8- There is a positive correlation with statistical significance between the happiness and Agreeableness of the members of the research sample (Female, Education Faculty students, first-year students).

9- There is a positive correlation with statistical significance between the happiness and , Conscientiousness at the significance level (0.01), depending on the variable (sex, specialty, academic year).

10- There are no statistical significance differences between mean performances of sample individuals on Oxford happiness Questionnaire according to the (gender- specialty) variable.

11- There are statistical significance differences between mean performances of sample individuals on Oxford happiness Questionnaire according to the academic year variable, to the direction of first-year students.

12- There are statistical significance differences between mean performances of sample individuals on (Neuroticism, Agreeableness, Conscientiousness) according to gender variable ,to the direction of females.

13- There are no statistical significance differences between mean performances of sample individuals on (Extroversion, Openness to experience)) according to gender variable.

14- There are no statistical significance differences between mean performances of sample individuals on (Neuroticism, Extroversion, Openness to experience) according to specialty variable.

15- There are statistical significance differences between mean performances of sample individuals on (Agreeableness,

Conscientiousness) according to specialty variable, to the direction of Education faculty students.

16- There are no statistical significance differences between mean performances of sample individuals on (Extroversion, Openness to experience, Conscientiousness) according to academic year variable.

17- There are statistical significance differences between mean performances of sample individuals on Agreeableness according to academic year variable, to the direction of first-year students.

18- There are statistical significance differences between mean performances of sample individuals on Neuroticism according to academic year variable, to the direction of fifth-year students.

19-the level of happiness among a sample individuals is high.

20- We can predict happiness by Extroversion, Conscientiousness, & Neuroticism.

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychology

Happiness and its relationship to the Big Five Factors Of Personality among a sample of Damascus University students

Submitted this thesis to complement the requirements for obtaining a master's degree in Educational Psychology

Prepared By

Souad Yassin Al-Robaie

Supervised by

Dr.Feton Mhmoud Kharnoub

Teacher at Psychology department-Damascus university

2013-2014